

# INHALT

<b>Keine Angst vor der Grundschulzeit</b>	<b>8</b>
Schule ist mehr als der Lehrplan .....	10
Beziehungsstärke statt Patentlösungen .....	11
Bewältigungskraft statt Patentlösungen .....	12
Elternangst und Kinderangst .....	12
Fünf große Ziele für die Grundschulzeit .....	13
Schulreife .....	16
Kann-Kind .....	16
Muss-Kind .....	18
 <b>Keine Angst vor deiner neuen Elternrolle</b>	 <b>20</b>
Deine neue Aufgabe .....	22
Eure neue Beziehung .....	23
Mehr Loslassen .....	24
Mehr Platz für dein Kind .....	26
Mehr Reden .....	27
Weiter im Miteinander .....	29
Mehr Platz für dich .....	34
 <b>Keine Angst vor der Einschulung</b>	 <b>38</b>
Abschied und Vorfreude .....	40
Schüchternheit: „Ich will im Kindergarten bleiben!“ .....	43
Echte Ängste vor der Einschulung .....	45
Fremde Menschen an neuem Ort .....	48
Anfangszeit .....	50
Ängstlichkeit: „Ich will da nicht hin!“ .....	52
Hochsensibilität: „Mir ist alles zu viel!“ .....	54
Autonomie: „Ich mag aber keine Regeln!“ .....	55

<b>Keine Angst vor deinem reifen Schulkind</b>	<b>58</b>
<b>Neues Selbstbild</b> .....	<b>59</b>
Mehr Selbstliebe .....	59
Ein zu positives Selbstbild .....	63
Ein zu negatives Selbstbild .....	65
Mehr Wissen durch Vergleiche .....	67
Stärkere Orientierung an Geschlechterrollen .....	71
<b>Neues Denken</b> .....	<b>72</b>
Mehr Mitdenken und Wissen .....	73
Mehr Themen .....	75
Hochbegabung: „Das ist mir alles zu einfach!“ .....	77
<b>Neue Gefühle</b> .....	<b>79</b>
Mehr Raum für Gefühle .....	80
Wut: „Ich hab‘ schon wieder einen Eintrag bekommen!“ .....	83
Überforderung und Scham: „Ich schaff‘ das nie und bin peinlich!“ ..	87
Stolz: „Ich bin so super!“ .....	89
Eifersucht: „Alle sind toller als ich!“ .....	90
Angst vor Noten: „Was ist denn, wenn es wieder eine 4 ist?“ .....	92
Angst vor Vorträgen: „Ich mag nicht reden, wenn mich alle angucken!“ .....	94
Angst vor Klassenfahrten: „Ich mag nicht ohne dich verreisen!“ ....	95
Angst vor Trennung oder vorm Schulweg: „Ich geh da nicht alleine hin!“ .....	97
<b>Neues Körpergefühl</b> .....	<b>99</b>
Mehr Bewegung .....	99
Mehr Interesse am Aussehen, an Ernährung – und an Hygiene? ....	101
Gewicht: „Die Hose passt nicht mehr!“ .....	104
Ernährung: „Das soll ich probieren?“ .....	107
Toilettenhygiene: „Ich hab‘ in die Hose gemacht!“ .....	108

Kopf- oder Bauchschmerzen: „Aua!“	109
Aufklärung: „Stimmt das mit dem Penis?“	111
Sexualität: „Ich fasse mich an!“	113
Einschlafen: „Ich mag nicht ins Bett!“	114
Durchschlafen: „Ich liege immer wach!“	115
<b>Neue Gesprächsführung</b>	117
Mehr Streit	117
Schimpfwörter: „Du Arschkuhmama!“	120
Mehr Schweigen	122
Gesprächszeiten: „Ich mag nicht mit dir darüber reden!“	124
<b>Neues Weltbild</b>	125
Mehr Meinung	126
Mehr Moralvorstellungen	128
Mehr gesellschaftliches Bewusstsein:	
„Aber wir müssen doch die Umwelt retten!“	131
<b>Keine Angst vorm neuen Alltag</b>	132
<b>Neue Eigenständigkeit</b>	132
Mehr Eigenverantwortung	133
Eigene Grenzen: „Nein!“	134
Rückzug: „Lass mich in Ruhe!“	136
Geheimnisse: „Ich erzähle das nicht!“	137
Alleinbleiben: „Ich mag nicht mitkommen!“	139
Digitale Medien: „Ich will ein Handy!“	140
<b>Neue Bewertungen</b>	143
Mehr Kritik	143
Fehler: „Alles ist rot angestrichen!“	147
Hassfächer: „Ich komme mit Mathe nicht klar!“	150
Sitzenbleiben: „Ich hab's nicht geschafft!“	150

<b>Neue Rechte und Pflichten</b> .....	152
Mehr Möglichkeiten .....	152
Mehr Pflichten .....	154
Mehr Verantwortung .....	157
Lernunlust: „Schule und Hausaufgaben sind so langweilig!“ .....	163
Leseunlust: „Das Buch ist doof!“ .....	167
Konzentration: „Und dann fällt mir immer was anderes ein!“ .....	168
Selbstorganisation: „Wo ist mein Geodreieck?“ .....	171
Lernlücken: „Ich bin so oft krank!“ .....	172
<b>Neue Menschen</b> .....	173
Mehr Kinder .....	174
Mehr Konflikte .....	176
Mehr Albernheiten .....	177
Mobbing und Cybermobbing: „Die sind so gemein zu mir!“ .....	179
Ärger mit Älteren: „Ich bin doch gar kein Baby mehr!“ .....	181
Konflikte und Aggressionen: „Der hat mich beleidigt und dann hab‘ ich halt gehauen!“ .....	182
Alleinsein: „Keiner spielt mit mir!“ .....	185
Mehr Bezugspersonen .....	186
<b>Neue Wege und Orte</b> .....	190
Mehr Freiheit und neue Erfahrungsräume .....	190
Unsicherheit: „Ich möchte bei Zoe schlafen – aber ich traue mich nicht!“ .....	194
<b>Neue (Frei-)Zeiten</b> .....	195
Mehr Stress .....	195
Unpünktlichkeit: „Ich habe keine Ahnung, wie spät es ist!“ .....	198
Mehr Spaß .....	202

<b>Keine Angst vor Krisen</b>	<b>205</b>
Elterntrennung: „Ich bin ein Trennungskind!“ .....	205
Möglicher Schulwechsel: „Ich fühle mich hier nicht wohl!“ .....	208
Zwingender Schulwechsel: „Hilfe, wir ziehen um!“ .....	209
AD(H)S: „Ich kann einfach nicht bei der einen Sache bleiben!“ .....	210
Lese- und Rechtschreibschwäche: „Ich kann mir nicht merken, wie ich das schreiben soll!“ .....	212
Weiterführende Schulen: „Wo soll ich denn hin?“ .....	213
Vorpubertät: „Ich bin einfach cooler als ihr!“ .....	215
<b>Nachwort</b>	<b>217</b>
<b>Danksagung</b>	<b>219</b>
<b>Hilfreiche Bücher</b>	<b>220</b>
Bücher über kindliche Entwicklung: .....	220
Bücher über die erzieherische Haltung .....	220
Bücher über bessere Beziehungen zum Kind .....	220
Bücher über herausfordernde Themen .....	221