



Danielle Graf | Katja Seide

Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn

Der entspannte Weg durch Trotzphasen



Inhalt

Track

Kapitel

1-4

Einleitung



Die Wut der Kinder

5-6

Wutzwege: Das Streben nach Autonomie beginnt

7-8

Das kindliche Gehirn tickt anders

9

Lernen, Gefühle auszuhalten

10-16

Lernen, sich in andere einzufühlen

17-20

»Nein« und »nicht« verstehen

21-24

Beißattacke

Die Wut der Eltern

25-26

Das innere Kind wacht auf

27-30

Wir unterstellen Absichten, die das Kind nicht hat

31-34

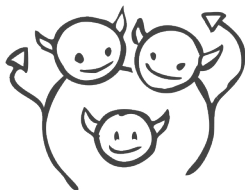
»Mein Kind rastet aus – und ich auch!«

35-38

»Ich habe Angst um mein Kind!«

39-42

»Am liebsten würde ich im Erdboden versinken«



Übersetzungshilfen für Eltern kleiner Wütwichtel

43-46

Dauerbrenner freche Antworten

47-51

Freches Grinsen heißt oft: Entschuldigung!

52-54

Ein Kessel voller Glück

55-64

Baustelle Kooperation



Trotzdem: Autonomie fördern

65

Den Kooperationswillen bestärken – wie geht das?

66-68

Marlene: Kooperation vorleben

69-71

Malik: Kooperation basiert auf Freiwilligkeit

72

Felix: Kindern Zeit lassen

73

Carlotta und Helene: Vertrauen

74-76

Klarheit zählt



Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag

77-78

»Mein Kind weigert sich, Treppen zu steigen«

79-80

»Mein Kind will sich nicht anziehen«

81-83

»Dauernd fliegt das Essen auf den Boden«

84-87

»Mein Kind läuft ständig weg«

88-91

»Jeden Abend das Drama beim Schlafengehen«

92-94

»Trödellesie und Bummelhans«

95-97

»Neue Windel – geht gar nicht!«

98-103

Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum?



Schnelle Hilfen für akute Trotzanfälle

104-105

Deeskalation in drei Schritten

106-108

Wenn Beruhigen nicht mehr funktioniert

109-110

Stressregulation: Lernen, sich selbst zu beruhigen

111

Nachwort: Lob den Trotzphasen

