

Inhalt

Einleitung 9

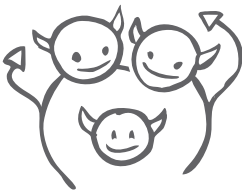
Die Wut der Kinder

- Wutzwerg: Das Streben nach Autonomie beginnt 18
- Das kindliche Gehirn tickt anders 24
- Lernen, Gefühle auszuhalten 28
- Lernen, sich in andere einzufühlen 31
- »Nein« und »nicht« verstehen 45
- Beißattacke 53



Die Wut der Eltern

- Das innere Kind wacht auf 64
- Wir unterstellen Absichten, die das Kind nicht hat 68
- »Mein Kind rastet aus – und ich auch!« 78
- »Ich habe Angst um mein Kind!« 86
- »Am liebsten würde ich im Erdboden versinken« 94



Übersetzungshilfen für Eltern kleiner Wutwichtel



- Dauerbrenner freche Antworten 104
Freches Grinsen heißt oft: Entschuldigung! 112
Ein Kessel voller Glück 123
Baustelle Kooperation 129

Trotzdem: Autonomie fördern

- Den Kooperationswillen bestärken – wie geht das? 154
Marlene: Kooperation vorleben 157
Malik: Kooperation basiert auf Freiwilligkeit 163
Felix: Kindern Zeit lassen 169
Carlotta und Helene: Vertrauen 172
Klarheit zählt 175



Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag

- »Mein Kind weigert sich, Treppen zu steigen« 184
»Mein Kind will sich nicht anziehen« 190
»Dauernd fliegt das Essen auf den Boden« 195
»Mein Kind läuft ständig weg« 201
»Jeden Abend das Drama beim Schlafengehen« 210
»Trödelleser und Bummelhans« 219
»Neue Windel – geht gar nicht!« 227
Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum? 235



Schnelle Hilfen für akute Trotzanfälligkeiten

Deeskalation in drei Schritten 250
Wenn Beruhigen nicht mehr funktioniert 256
Stressregulation: Lernen, sich selbst zu beruhigen 263

Nachwort: Lob den Trotzphasen 268

Anmerkungen 270

Literatur 272

Die Autorinnen 276

Register 278

