

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>WARUM SIND KINDER TROTZIG?</b>	7
<b>Meilensteine der Entwicklung</b>	8
Sich verständlich machen: Sprechen lernen	9
Selbstwahrnehmung: »Ich bin ich«	10
Sicherheit gewinnen: Selbstständigkeit	12
Situationen einschätzen: Einfühlungsvermögen	13
<b>Die Kunst, dem Kind zu geben, was es braucht</b>	16
Was Kinder brauchen	16
Was Kinder wollen	20
Die Trotz-Kisten	23
<b>Test: Wo steht Ihr Kind in seiner Entwicklung?</b>	28
Auswertung	30
<b>Test: Wie hoch ist Ihre Erziehungskompetenz?</b>	31
Auswertung	33

---

## PRAXIS

---

<b>TROTZ AUS WUT UND WILLENSSTÄRKE</b>	35
<b>»Ich will aber!« Wutanfälle bis 3</b>	36
Eine Frage des Temperaments	36
Mit Wutanfällen richtig umgehen	40
Drastische Trotzanfälle: So helfen Sie Ihrem Kind	45
<b>»Was du sagst, mach ich nicht!« Trotz ab 3</b>	48
Kleine Kinder, große Kämpfer	48
Was Trotzköpfen ab 3 wirklich hilft	52
Wenn die Wutanfälle nicht nachlassen	59
<b>»So stark bin ich!« Hauen und Beißen bei Kindern bis 3</b>	64
Altersgerechtes Verhalten	65
Der richtige Umgang mit kleinen »Rambos«	67
<b>»... oder ich hau dich!« Aggressives Verhalten ab 3</b>	68
Wenn Kinder aggressiv bleiben	68
Konflikte friedlich lösen lernen	70

<b>»Das ist ungerecht!«</b>	
<b>Geschwisterstreit</b>	74
Wenn ein »neues« Baby kommt	74
So schafft Ihr Kind die Umstellung	76
Wer hat angefangen?	77
Faire Lösungen finden	78

## **TROTZ AUS ANGST 81**

<b>»Bleib bei mir!« Trennungsangst bel Kindern bis 3</b>	82
Typische Angstsituationen	82
Kinder brauchen Vertrauen	85

<b>»Ich trau mich nicht!« Angst bei Kindern ab 3</b>	88
Schüchternheit – angeboren und anerzogen	89
Machen Sie Ihrem Kind Mut!	91

<b>Mutmach-Geschichte: Toni, Luca und der Kindergarten</b>	94
--	----

<b>»Da krieg ich Panik!«</b>	
<b>Angstfantasien und Phobien</b>	96
Kindliche Phobien	96
Die Angst besiegen	99

## **TROTZ BEIM SCHLAFEN, ESSEN UND SAUBERWERDEN 103**

<b>»Ich will nicht ins Bett!«</b>	
<b>Schlafen lernen</b>	104
Die innere Uhr	104

Ein guter Schlafrythmus	106
Störfaktor Einschlafhilfen	106
Angst vor dem Einschlafen	108

<b>»Ich mag das nicht!«</b>	
<b>Richtig essen</b>	110
Mahlzeiten – Stresszeiten?	110
So klappt es am Familientisch	112

<b>»Ich muss aber nicht!«</b>	
<b>Sauber werden</b>	116
Von der Windel zur Toilette	116
Was beim Sauberwerden hilft	118

<b>Geschichte: der »große Plumps«</b>	121
---------------------------------------	-----

---

## **SERVICE**

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127