

Vorwort .....	6
<b>Eltern sein heute</b> .....	8
<b>Früher war alles besser?</b> .....	9
<b>Eltern machen einen tollen Job</b> .....	10
<b>In Be-Weg-ung bleiben</b> .....	14
<b>Test: Wie würden Sie reagieren?</b> .....	15
<b>Loslassen von Anfang an</b> .....	30
<b>Die Dramaturgie der kindlichen Entwicklung</b> .....	31
<b>Babys und Kleinkinder verstehen</b> .....	31
<b>Info: Was ist Bindung, und warum ist sie wichtig?</b> .....	33
<b>Info: Was ist intrinsische Motivation?</b> .....	36
<b>Tipp: Das Erkundungsverhalten fördern</b> .....	37
<b>Erste Trennungsschmerzen</b> .....	38
<b>Hänschen und seine Mutter</b> .....	39
<b>Wenn die Eltern berufstätig sind</b> .....	41
<b>Tipp: Was den täglichen Abschied erleichtert</b> .....	43
<b>Seien Sie der sichere Hafen für Ihr Kind</b> .....	43
<b>Messer, Gabel, Schere, Licht</b> .....	45
<b>Dem Kind etwas zutrauen</b> .....	46
<b>Loslassen und trotzdem schützen</b> .....	47
<b>Hauptsache, du bist da</b> .....	48
<b>Zwischen Loslassen und Verantwortung</b> .....	50
<b>Aus Fehlern wird man klug</b> .....	50
<b>Selbstvertrauen entwickeln – auch als Eltern</b> .....	51
<b>Unterstützung – der goldene Mittelweg</b> .....	52

## Ich bin dann mal im Kindergarten ..... 56

### Vom Umgang mit Abschiedsdramen ..... 57

Auf die innere Haltung kommt es an ..... 58

**Tipp:** Nehmen Sie sich etwas vor ..... 60

**Tipp:** Die eigene Biografie berücksichtigen ..... 62

Kuscheltiere und andere Strategien ..... 63

**Info:** Wie Kinder mit Angst-Lust umgehen ..... 64

**Tipp:** Kind ist nicht gleich Kind ..... 66

### Zwischen Distanz und Vertrauen ..... 66

Fremdeln – eine wichtige Fähigkeit ..... 66

**Info:** Benimmregeln können schaden ..... 68

Unterschiedliche Bindungsmuster ..... 68

**Tipp:** Eingewöhnung braucht Zeit ..... 73

## Schule und Freunde sind angesagt ..... 74

### Jetzt bin ich groß ..... 75

Plötzlich fühlt man sich außen vor ..... 75

**Tipp:** Zeit für Spiel und Bewegung ..... 78

Cool sein und trotzdem kuscheln ..... 78

**Tipp:** Acht-Jahres Ängste ernst nehmen! ..... 83

### Zwischen Kindheit und Jugend ..... 83

Die Vorpubertät lässt grüßen ..... 84

**Tipp:** Bei der Abgrenzung Grenzen setzen ..... 86

Freundschaftsbeziehungen entstehen ..... 87

**Tipp:** Der neue Umgang ..... 89

## Fremde Wesen vom Pubertätsstern .... 92

Ein riesengroßes Durcheinander .....	93
<b>Info: Entwicklungsaufgaben in der Pubertät</b> .....	94
Turbulenzen in Körper und Seele .....	95
<b>Tipp: Schon mal für später üben</b> .....	98
»Ich meine es doch nur gut!« .....	100
Etwas Abstand, bitte .....	102
Grenzüberschreitung vermeiden! .....	104
<b>Tipp: Achtsamkeit und Respekt</b> .....	106
Wozu Großeltern gut sind .....	107
<b>Info: Die Rolle anderer Erwachsener</b> .....	109
Zwischen Irr- und Umwegen .....	110
Radikal anders .....	111
<b>Tipp: Elterliche Kommunikationsstrategien</b> .....	113
»Unmögliche« Eltern .....	114
<b>Tipp: Erwarten Sie nicht zu viel</b> .....	116

## Die Jungen verlassen das Nest ..... 120

Starke Gefühle .....	121
<b>Tipp: Weinen Sie sich richtig aus</b> .....	123
Abschied braucht Zeit .....	124
<b>Tipp: Kleine Hilfestellung beim Abschiednehmen</b> .....	126
Wie Kinder ihren Auszug erleben .....	127
<b>Tipp: Das Kinderzimmer umfunktionieren</b> .....	128
<b>Info: Wichtige Ausstattung: Stock und Hut</b> .....	131
Hänschen wird zum Hans .....	132

Abnabeln unter widrigen Umständen .....	134
Die Kämpferin .....	134
Das Opferlamm .....	136
<b>Tipp: Geteiltes Leid ist halbes Leid</b> .....	138
Zwischen Trennungsschmerz und Aufbruch .....	140
Glück und Segen .....	140
<b>Tipp: Schenken Sie ein Glückssymbol</b> .....	141
Veränderung ein Leben lang .....	141
Eltern sein – die Rolle Ihres Lebens? ...	144
Das leere Nest .....	145
<b>Info: Das Empty-Nest-Syndrom</b> .....	146
Wie Väter und Mütter reagieren .....	148
Die zweite Pubertät .....	150
Sich selbst neu erfinden .....	151
Vom Aktivismus zur Sinnfindung .....	152
<b>Tipp: Listen schreiben</b> .....	154
Beziehungen neu definieren .....	155
Loslassen und neu zueinanderfinden .....	155
<b>Tipp: Das Gebot der Stunde – Unabhängigkeit</b> .....	157
Einen zweiten Frühling erleben .....	158
<b>Tipp: Die dritte gemeinsame Sache</b> .....	160
Eine neue Generation .....	162
Testauswertung .....	164
Service	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	170
Register .....	172
Impressum .....	176