

# 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 Wütwichtel*

- 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 Trotzanfalle*

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