

Inhalt

Einleitung	9
TEIL 1	
Selbstregulierung – entscheidend für Leben und Lernen	19
Die Kraft der Selbstregulierung	21
MEHR ALS MARSHMALLOWS:	
Der Unterschied zwischen Selbstregulierung und Selbstkontrolle	46
KEINE KLEINIGKEIT:	
Erregungsregulierung und die Gehirnbrücke	70
UNTER DEM BOAB-BAUM:	
Das Fünf-Domänen-Modell der Selbstregulierung	97
TEIL 2	
Die fünf Domänen	117
ESSEN, SPIELEN, SCHLAFEN:	
Die biologische Domäne	119
MONSTER UNTER DEM BETT:	
Die emotionale Domäne	144

RUHIG, AUFMERKSAM UND LERNBEREIT:

Die kognitive Domäne 171

EIN NEUER BLICK AUF DIE SOZIALE ENTWICKLUNG:

Die soziale Domäne 208

DAS BESSERE ICH:

Die prosoziale Domäne 241

TEIL 3

Teenager, Versuchungen

und Eltern unter Druck 271

Chancen und Risiken der Pubertät 273

Gelüste, Dopamin und Langeweile 305

Wie geht es jetzt weiter? 325

Anhang

Dank 345

Quellenangaben 349

Literatur 365

Über den Autor 376

Register 377