

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Wie Kinder lernen</b> .....	<b>9</b>
1.1 Wie Kinder den Umgang mit Gefühlen lernen .....	9
1.1.1 Was sind Gefühle? .....	10
1.1.2 Wie entstehen Gefühle und wie kann man sie beeinflussen? .....	11
1.2 Wie Kinder soziale Verhaltensmuster erlernen .....	13
1.2.1 Reiz-Reaktions-Lernen: Reflexe und Prägung .....	13
1.2.2 Lernen am Erfolg: Belohnen und Bestrafen .....	14
1.2.3 Modelllernen: Vor- und Nachmachen .....	15
1.3 Was sind ungünstige Gefühle und Verhaltensweisen? .....	17
1.3.1 Weshalb ist Umlernen so schwer? .....	19
1.3.2 Worauf Erziehende in ihrer Kommunikation achten können .....	19
<b>2. Selbstsichere Kinder – Ein gesundes Selbstbild fördern</b> .....	<b>21</b>
2.1 Wie entwickeln Kinder ihr Selbstbild? .....	23
2.2 Wie lernen Kinder Selbstwertkonzepte? .....	26
2.3 Kinder mit ungünstigen Selbstwertkonzepten .....	30
2.4 Ungünstige Selbstwertkonzepte unter der Lupe .....	36
2.5 Merkmale von ungünstigen Selbstwertkonzepten .....	40
2.6 Die Rolle der Eltern und Erziehenden .....	43
2.7 Was ist ein gesundes Selbstbild? .....	44
2.8 Wie vermittelt man ein gesundes Selbstbild? .....	50
2.9 Selbstsicherheit und Selbstvertrauen .....	56

- 3. Ausgegliche und motivierte Kinder –**
- Frustrationstoleranz fördern . . . . . 59**
- 3.1 Von Wutbrummern und Anstrengungsvermeidern –
- Kinder mit geringer Frustrationstoleranz . . . . . 61
- 3.2 Was ist Frustrationstoleranz? . . . . . 64
- 3.3 Wie Kinder Frustrationstoleranz erlernen . . . . . 65
- 3.3.1 Akzeptanz fördern: „So ist es.“ . . . . . 65
- 3.3.2 Eigenverantwortung und langfristiges Planen fördern:
- „So was kommt von so was“ . . . . . 79
- 3.3.3 Motivation fördern: „Von nix kommt nix“ . . . . . 91
  
- 4. Mutige Kinder – Zuversicht und Lebensmut fördern . . . . . 93**
- 4.1 Angst . . . . . 94
- 4.2 Von Übervorsichtigen und Lebensängstlichen:
- Kinder mit übermäßig starken existenziellen Ängsten . . . . . 99
- 4.3 Mit den Gefahren des Lebens gelassen umgehen lernen . . . . . 102
- 4.3.1 Vom Umgang mit Unsicherheit und Risiko . . . . . 102
- 4.3.2 Vom Umgang mit Tod und Vergänglichkeit . . . . . 105
  
- Nachwort . . . . . 113**
  
- Literatur . . . . . 117**
  
- Zu den Autoren . . . . . 119**