

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Wer seine eigenen Gefühle versteht, wird auch gefühlsstarke Kinder verstehen</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung: Das gefühlsstarke Kind in uns</b>	<b>10</b>
<b>1. „Mein Kind ist so gefühlsstark!“</b>	<b>14</b>
Was heißt das überhaupt?	14
„Ich bin nicht schuldig!“ – Schuldgefühle und das Mutter-Kind-Zusammenspiel verstehen	24
„Wenn Sie jetzt nicht vorbeugen, dann ...!“ - Die richtige Entscheidung für das Kind treffen	37
Wie falsche Vorstellungen das Kind beunruhigen	40
Wie falsche Vorstellungen vom Schlaf Mutter und Kind beeinflussen	43
Bewegungsdrang und die Psyche des Kindes	50
Spezialfall ADHS – erklärt anhand einer Therapiestunde	55
Einmal gefühlsstark, immer gefühlsstark?	62
Vom Trotz bis zur Pubertät – Wahrheiten willkommen!	64
<b>2. So funktioniert gesunde Kommunikation mit Kindern</b>	<b>73</b>
Der Vagusnerv: Da, wo die Steuerung von Gefühlen wirklich anfängt	73
Gefühle wollen gehalten werden – so reguliere ich mich und mein Kind	78
„Respekt, Frollein!“ Über die Angst, die Autorität zu verlieren	87
Über den Umgang mit Wut und Hass	91
„Aber eben hast du doch noch gesagt ...“ – Plötzliche Stimmungswechsel verstehen	99
„Was sagt man da?“ Dankbarkeit entsteht von selbst	103
<b>3. Wie Sie auf die Affekte Ihres gefühlsstarken Kindes reagieren können</b>	<b>106</b>
Vom Beobachten, begleiten und geschehen-lassen	106
Über den Körper: Kastrationsangst, Spinnenphobie und unnötiger Operationen	110

Meditation im Hamsterrad: Sein-Lassen lernen.	116
#RegrettingMotherhood: Sich erlauben, Verbotenes zu denken	119
Wie viele Regeln brauchen Kinder wirklich?	124
„Ich nehm‘ Dir das Handy weg!“ – Drohungen aus Verzweiflung	128
Dem Kind dienen	131
10 Tipps zum Umgang mit gefühlsstarken Kindern	138
<b>Jetzt ein psychotherapeutisches Telefongespräch vereinbaren</b>	<b>149</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>150</b>