

Inhalt

Einleitung – Warum ich dieses Buch geschrieben habe ...	13
Teil I: Unser Kind verstehen –	
mit der Eidechse, dem Pavian und der Eule ..	21
1 Die Eidechse, der Pavian und die kluge Eule	23
2 Was im Gehirn passiert, bleibt nicht dort	54
Teil II: Erziehen – mit der Eidechse,	
dem Pavian und der Eule	65
3 Mit Gefühlsausbrüchen umgehen und STOP3N anwenden	67
4 Emotionsregulation und die SAB-Erziehung	97
5 Weinen als Kommunikation	120
6 Sternsprünge, Stress und »Salsa Shimmy«	134
7 Der Weihnachtsmann und Alarmstufe Rot	147
8 Verträge, Grenzen und Konsequenzen	163
9 Warum Etiketten »böse« sind	184
10 Zehn Bonusminuten und Heldenstunden	194
11 Warum wir zum Spielen immer »Ja« sagen sollten	214
12 Wie man Streitschlichter wird	234
13 Große Veränderungen im Leben sicher bewältigen	266
14 Aus einem leeren Becher kann man nichts ausschenken	297

Anmerkungen und Quellen	321
Weiterführende Informationen	329
Dank	333
Register	341