

# Inhalt

Ein paar Worte vorab oder: Was ist eine *wild family*? II

## Einleitung

Nur Mut! Bindungsorientiert erziehen lohnt sich für die ganze Familie – auch wenn es gerade in schwierigen Momenten oft Gegenwind gibt 17

## Erster Teil – Wissen macht den Unterschied 27

Über die kindliche Entwicklung der Jahre eins bis sieben, Familiensysteme und das Band zwischen Geschwistern

- 1 Die ersten anderthalb Jahre: Wie Eltern jetzt den Grundstein für eine sichere Bindung legen 29
- 2 Die Jahre von anderthalb bis drei: Warum der bewusste elterliche Umgang mit Emotionen so wichtig ist – und wie die Co-Regulation jetzt klappt 42
- 3 Vom vierten Jahr bis zur »Wackelzahnpubertät«: Neue Perspektiven – und wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder weiter gut begleiten können 60
- 4 Das »Familienmolekül«: Warum jede Beziehung alle anderen beeinflusst – und wie sich das Gefüge in Balance bringen lässt 80
- 5 Geschwister: Die meist längste Beziehung im Leben – und wie Eltern dieses besondere Band stärken 92

**Zweiter Teil – Beispiel und Liebe** 101

Fallbeispiele zu typischen komplexen Schwierigkeiten  
in Familien – und wie sie bindungsorientiert gelöst werden  
können

- Die Familie wächst: Wie Eltern das Neusortieren unter-  
stützen** 105
- 6 Leopold oder: Wenn die Geburt eines Geschwisterchens  
das Familiensystem durcheinanderwirbelt, der Erst-  
geborene plötzlich an Papa klebt – und den Kindergarten  
verweigert 107
- 7 Salome, Sascha und Samuel oder: Wenn aus vier Familien-  
mitgliedern fünf werden und es plötzlich zu Aggressionen,  
Trennungsangst und Bevorzugung einzelner Elternteile  
kommt 117
- 8 Kíra oder: Wie Eltern die Rollen »Lieblingseelternteil«  
und »ungeliebter Elternteil« ablegen und wieder ein Team  
werden 138
- Streit zwischen Geschwistern: Stressig für die Eltern,  
aber entwicklungsförderlich für die Kinder** 150
- 9 Ada und Augustin oder: Geschwister wie Tag und Nacht 151
- 10 Frieda und Elsa oder: Liebt sich wirklich, was sich ständig  
neckt? 158
- Die Herausforderung der Übergänge: Von den kleinen  
(wie dem morgendlichen Aufbruch) bis zu den großen  
(wie dem Kita- oder Schulbeginn)** 171
- 11 Sina oder: Wenn die rasante »Eingewöhnung« bei der  
Tagesmutter nicht klappt 173
- 12 Carlo oder: Warum hört unser Kind nicht auf uns? 180
- 13 Natalia oder: Wenn ein Kind mit dem Übergang in die  
Schule plötzlich »schwierig« wird 188

	<b>Plötzlich Trennungsangst: Wenn auf einmal nichts mehr ohne Mama oder Papa geht</b>	197
14	Lilian oder: Wie gesteigerte Trennungsängste entstehen, wie Kinder sie überwinden und Erwachsene sie dabei unterstützen können	198
15	Senay und Lotta oder: Wenn längere Betreuungspausen das Ankommen im Kindergarten erschweren	207
	<b>Die Trennung der Eltern: Ein umwälzender Moment im Familienleben – und wie alle Beteiligten ihn gut meistern</b>	214
16	Pepe, bald gibt es zwei Kinderzimmer für dich! Oder: Wie bringen wir dem Kind unsere Trennung bei?	215
17	Raffaela oder: Wenn das Kind nach der Trennung der Eltern den abwesenden Elternteil schrecklich vermisst	223
	<b>Der Sturm der Emotionen: Wie Eltern damit umgehen, wenn kindliche Wutausbrüche besonders heftig sind</b>	230
18	Elton und Milla oder: Warum kindliche Wut manchmal in Gewalt mündet und was Eltern völlig gewaltfrei dagegen tun können	231
19	Julius und Ole, die ungleichen Brüder oder: Wie die Gelassenheit eines Bonuselternteils im Patchwork ein Familiensystem entlasten kann	243
20	Leona oder: Wenn die Eltern unterschiedliche Vorstellungen von guter Erziehung haben und dadurch ein familiäres Spannungsfeld entsteht	253
	<b>Hauen, Beißen, Treten: Wenn Kinder handgreiflich werden</b>	265
21	Oskar oder: Warum Strafen aggressives Kinderverhalten nicht langfristig bessern	266
22	Ari oder: Wenn das Kind haut, schubst und beißt	274
	<b>Schlaf, Kindchen, schlaf: Was Eltern tun können, wenn ihre Kinder Probleme mit dem Einschlafen haben</b>	289

23	Davide oder: Wie ein unstrukturierter Alltag den Schlaf beeinträchtigen kann – und warum guter Kinderschlaf auch Ansichtssache ist	290
24	Luna oder: Wenn das Einschlafen jeden Abend zum Drama wird	301
25	Nora und Hannes oder: Ab wann ein Kind allein in seinem Zimmer (ein-)schlafen kann – oder sollte	317
	<b>Pipi und Kacka: Mit Gelassenheit und Geduld geht alles besser</b>	327
26	Kian oder: Warum kleine Kinder häufig nicht rechtzeitig auf die Toilette gehen (und wie es dennoch ohne Zwang klappt)	329
27	Dinah oder: Warum ein Kind nach der Geburt seines kleinen Geschwisterchens plötzlich nicht mehr »aufs Klo kann«	338
	<b>Tod und Sterben: Wenn das Leben von geliebten Menschen zu Ende geht</b>	343
28	Finn und Anni oder: Wie Eltern mit ihren Kindern über den Tod reden können	344
	Sie als Eltern verändern die Welt! Ein paar Worte zum Abschluss	356
	Dank!	359
	Verweise	361
	Literaturverzeichnis	365
	Register	375