

Vorwort von Susanne Mierau 6

So hilft dir dieses Buch 8

Dein Kind ist stark 11

So erkennst du die Stärken deines Kindes 14

So ordnest du die Stärken deines Kindes ein 15

So stärkst du Talente, Interessen und Begabungen 18

So wandelst du eine Schwäche in eine Stärke um 21

Starke Kinder – Starke Sache 26

Das macht starke Kinder aus 27

Ein Rucksack voller Erfahrungen 29

So unterstützt du dein Kind von Grund auf 31

Stärke sein Selbstvertrauen 32

Stärke sein Selbstbewusstsein 36

Stärke sein Selbstwertgefühl 40

Stärke seine Körperwahrnehmung 41

Stärke seine Widerstandskraft 44

So nimmst du dein Kind wahr und ernst 53

Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis 53

Respektiere dein Kind 56

So wahrst du die Grenzen deines Kindes 59

Dein Kind darf Nein sagen 63

So lernt dein Kind, Nein zu sagen 69

Wenn Grenzen überschritten wurden 70

Stark in der Familie, stark im sozialen Umfeld 74

Das macht deine starke Familie aus 75

Rituale und Impulse für deine starke Familie 79

Einflüsse von anderen 80

Stark durch Bindung und Beziehung

84

So lernst du zugewandtes Zumuten	86
Motiviere dein Kind	86
Lass dein Kind machen	92
Stärke Selbstwirksamkeit	94
So stärkst du dein Kind in seinen Gefühlen	96
Unterstütze dein Kind im Fühlen	97
Die Wut	100
Die Angst	102
Hilf deinem Kind, sich zu regulieren	107
So stärkst du dein Kind ohne Macht	108
Schneide alte Zöpfe ab	109
Verzichte auf Liebesentzug	112
Verzichte auf Drohungen	113
So begleitest du ohne Strafen	115
Nimm Kooperation wahr	119
Gehe in Kontakt	123
Investiere in Bindung	124

Stark durch Kommunikation

126

So kommunizierst du klar	127
Verzichte auf Verallgemeinerungen	129
Achte auf Interpretationen	130
So kommunizierst du gewaltfrei	131
Sprich in Ich-Botschaften	132
Nutze Giraffensprache	135
So lobst du richtig	142
Vermeide zu viel Lob	143
Lobe mit Bedacht	144
So förderst du die Sprachentwicklung	146

Stark in der Kita und bei Schulantritt

150

So geht ihr stark in die Eingewöhnung	151
Sei positiv	151
Nimm dir Zeit	154
So stärkt die Kita	158
Kitas haben einen Bildungsauftrag	161
Kitas leben Partizipation	162
Kitas kooperieren	165
Deine Kita ist nicht stark – das kannst du tun	168
So gelingt der Übergang von Krippe zu Kindergarten	170
Schau auf dein Kind	172
Unterstütze dein Kind dabei, Freund*innen zu finden	173
So wird dein Kind in der Gruppe stark	177
Hilf deinem Kind, seinen Platz zu finden	178
Unterstütze dein Kind, wenn es gehänselt wird	187
Zeige Alternativen auf, wenn dein Kind andere ärgert	191
Holt euch Unterstützung, wenn nötig	195
So startet dein Kind stark in die Schule	200
Starke Vorschule	200
Schulreife	202

Kinder stärken durch ...

207

Kunst	207
So stärkt Kunst dein Kind	208
So motivierst du dein Kind	209
Musik und Tanz	211
So stärken Musik und Tanz dein Kind	211
So motivierst du dein Kind	212
Theater und Rollenspiele	213
So stärken Theater und Rollenspiele dein Kind	213
So motivierst du dein Kind	214

Sport und Bewegung	215
So stärkt Sport dein Kind	215
So motivierst du dein Kind	216
Spiele	218
So stärken Spiele dein Kind	219
So motivierst du dein Kind	219
Vorlesen und Bilderbücher betrachten	220
So stärkt Vorlesen dein Kind	221
So motivierst du dein Kind	222
Fantasiereisen	224
So stärken Fantasiereisen dein Kind	224
So motivierst du dein Kind	225

Starke Eltern, Starke Kinder 226

Stark durch Selbstfürsorge	227
---	-----

Kinderrechte 231

Kinderrechte der UN-Kinderrechtskonvention	232
So stärken weitere Gesetze und Institutionen	233

Zu guter Letzt ... 235

Mitwirkende & Danksagung 236

Mitwirkende	236
Danksagung	237

Starke Bücher & starke Adressen 239

Starke Bücher für dich und dein Kind	239
Starke Bücher für dich	242
Starke Adressen	244