

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Wie Kinder lernen	9
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
2. Selbstsichere Kinder – Ein gesundes Selbstbild fördern	21
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. Ausgeglichene 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