

Dr. Mary Sheedy Kurcinka

Wie anstrengende

Kinder

zu großartigen

Erwachsenen

werden

**Der Erziehungsratgeber für
besonders geforderte Eltern**

Inhalt

Vorwort	11
ERSTER TEIL	
Das Temperament verstehen	17
1 Wer ist dieses temperamentvolle Kind?	19
2 Eine andere Sichtweise	35
Auf die Stärken bauen	
3 Wodurch wird ein Kind temperamentvoll?	51
Warum es tut, was es tut	
4 Was zusammenpasst und was nicht	86
Wie Eltern und Kinder zueinander finden	

ZWEITER TEIL

Mit dem lebhaften Temperament arbeiten 99

5 | Extrovertiert oder introvertiert 101

Für Energie sorgen, um klarzukommen

6 | Intensität 138

Sie sind es, die starke Emotionen Ihres Kindes zuerst zerstreuen können

7 | Intensität 157

Lehren Sie Ihr Kind Fertigkeiten der Selbstregulation

8 | Trotzanfälle 192

Was Sie tun können, wenn alles fehlschlägt

9 | Beharrlichkeit 226

Entscheiden Sie, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann Sie besser Ja sagen

10 | Beharrlichkeit 256

Die Kämpfe auswählen – Nein sagen

11 | Sensibilität 277

Verstehen, wie Ihr Kind sich fühlt

12 | Leicht abzulenken oder besonders wahrnehmungsfähig 295

Helfen Sie Ihrem Kind, Ihre Anweisungen zu hören

13 | Langsame Anpassungsfähigkeit 317

Übergänge erleichtern

14 | Regelmäßigkeit, Energie, erste Reaktion und Stimmung 341

Die »Bonus«-Merkmale verstehen

DRITTER TEIL

Mit dem lebhaften Temperament leben 377

15 | Den Erfolg planen 379

Neuralgische Punkte vorhersehen und ihnen vorbeugen

16 | Zubettgehzeit und nächtliches Aufwachen 404

17 | Die Mahlzeiten 440

18 | Anziehen 465

VIERTER TEIL

Mit temperamentvollen Kindern unter Leute gehen 493

19 | Mit anderen Kindern klarkommen 495

20 | Krisenherde: Feiertage und Ferien 522

21 | Erfolg in der Schule 548

FÜNFTER TEIL

Das Temperament genießen 577

Epilog: Die Rose in meinem Garten 579

Danksagung 583

Über die Autorin 587