

159.222  
87.013  
37.035



urania

Margarete Kümpel

# Typisch Einzelkind?

**So gewinnt Ihr Kind soziale Kompetenz**



37 035

# Inhalt

**Einleitung** ..... 7

**Vorurteile gegen Einzelkinder** ..... 11

- Einzelkinder sind überheblich und selbstsüchtig .... 12
- Einzelkinder wollen immer ihren Willen durchsetzen ..... 13
- Einzelkinder können nicht teilen ..... 15
- Einzelkinder haben keine Freunde ..... 16
- Einzelkinder sind verwöhnt ..... 17



**Die Bedeutung der sozialen Kompetenz** ..... 19

- Intelligenz und Teamfähigkeit ..... 20
- Miteinander statt nebeneinander ..... 21
- Das Selbstwertgefühl – Grundlage der Entwicklung .. 21
- Die Fähigkeit zur Selbstakzeptanz ..... 25
- Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ..... 26
- Die Fähigkeit zur Empathie ..... 28
- Die Fähigkeit, Beziehungen aufbauen zu können ..... 30
- Die Fähigkeit zur Achtsamkeit ..... 31



**Das Selbstbewusstsein – ich bin ich** ..... 33

- Warum ist Selbstbewusstsein so wichtig? ..... 34
- Selbstwahrnehmung und Selbstkonzept ..... 34
- Selbstwert: sich selbst wertschätzen ..... 41
- Selbstwirksamkeit: Ich kann etwas erreichen ..... 46





<b>Der Umgang mit den Gefühlen</b> .....	51
Keine Erziehung in Eigentlichkeit.....	52
Gefühle bestimmen das Leben .....	53
Kinder lernen ihre Gefühle kennen und benennen ...	56
Gehirn und Gefühl: Emotionsregulation aus Sicht der Gehirnforschung.....	64
Mit Gefühlen richtig umgehen .....	67
Kommunikation: der Königsweg der Konfliktlösung ..	76



<b>Die Fähigkeit zur Empathie</b> .....	81
Die Sensibilität des Kindes .....	82
Was ist Empathie? .....	83
Wie Kinder lernen, die Welt aus der Sicht des anderen zu sehen .....	88
Wie Kinder lernen, anderen beizustehen .....	92
Die Grenzen der Hilfsbereitschaft .....	96



<b>Beziehungen sind wichtig</b> .....	99
Beziehungen sind wie ein Spiegel .....	100
Die Bedeutung der Bindung an die Eltern.....	101
Einzelkinder haben es schwer – Geschwisterkinder auch .....	105
Die geeignete Betreuung für Einzelkinder.....	108
Ohne Freunde geht es nicht .....	109



<b>Achtsamkeit – auf sich und andere</b> .....	115
Die Suche nach dem Glück .....	116

<b>Schluss: Mit sich und der Welt in Einklang</b> .....	119
---	-----

<b>Anhang</b> .....	121
Anmerkungen .....	121
Literaturverzeichnis .....	122