

Cornelia Nack

Wenn Eltern aus der Haut fahren

Von der Unmöglichkeit,
immer liebevoll, geduldig und
ausgeglichen zu sein

Kösel

Inhalt

Vorwort	7
Von verlorenen Nerven und ausrutschenden Händen <i>Was in unserem Gehirn geschieht, wenn uns Gefühle überwältigen.</i>	11
Junge Mütter - allein mit dem Kind	21
Überforderung - ein wachsendes Problem.	39
Hohe Erwartungen, tiefe Enttäuschungen.	63
Wenn die Vergangenheit Schatten wirft	83
Innere Distanz	103
Das schwierige Kapitel vom Grenzsetzen.	125
Kampf um die Macht	139
Bestrafte Kinder.	157
Empathie - das Talent, sich in Kinder einzufühlen.	169
Konstruktives Streiten.	177
Zeit für Kinder, Zeit für Eltern.	187
Anmerkungen.	197