

ANNETTE KAST-ZAHN

# GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

### WARUM SIND KINDER TROTZIG?

7

Meilensteine der Entwicklung 8

Sich verständlich machen: Sprechen

lernen 9

Selbstwahrnehmung: »Ich bin ich« 10

Sicherheit gewinnen:

Selbstständigkeit 12

Situationen einschätzen: Einfühlungs-

vermögen 13

Die Kunst, dem Kind zu geben,

was es braucht 16

Was Kinder brauchen 16

Was Kinder wollen 20

Die Trotz-Kisten 23

Test: Wo steht Ihr Kind in seiner

Entwicklung? 28

Auswertung 30

Test: Wie hoch ist Ihre

Erziehungskompetenz? 31

Auswertung 33

---

## PRAXIS

---

**TROTZ AUS WUT  
UND WILLENSSTÄRKE 35**

»Ich will aber!« Wutanfälle  
bis 3 36

Eine Frage des Temperaments 36

Mit Wutanfällen richtig umgehen 40

Drastische Trotzanfälle: So helfen Sie

Ihrem Kind 45

»Was du sagst, mach ich nicht!«

Trotz ab 3 48

Kleine Kinder, große Kämpfer 48

Was Trotzköpfen ab 3 wirklich hilft 52

Wenn die Wutanfälle nicht

nachlassen 59

»So stark bin ich!« Hauen und

Beißen bei Kindern bis 3 64

Altersgerechtes Verhalten 65

Der richtige Umgang mit kleinen

»Rambos« 67

»... oder ich hau dich!«

Aggressives Verhalten ab 3 68

Wenn Kinder aggressiv bleiben 68

Konflikte friedlich lösen lernen 70

»Das ist ungerecht!«	
<b>Geschwisterstreit</b>	74
Wenn ein »neues« Baby kommt	74
So schafft Ihr Kind die Umstellung	76
Wer hat angefangen?	77
Faire Lösungen finden	78

## **TROTZ AUS ANGST 81**

»Bleib bei mir!« Trennungsangst	
<b>bei Kindern bis 3</b>	82
Typische Angstsituationen	82
Kinder brauchen Vertrauen	85

»Ich trau mich nicht!« Angst	
<b>bei Kindern ab 3</b>	88
Schüchternheit – angeboren und	
anerzogen	89
Machen Sie Ihrem Kind Mut!	91

<b>Mutmach-Geschichte: Toni,</b>	
<b>Luca und der Kindergarten</b>	94

»Da krieg ich Panik!«	
<b>Angstfantasien und Phobien</b>	96
Kindliche Phobien	96
Die Angst besiegen	99

## **TROTZ BEIM SCHLAFEN, ESSEN UND SAUBERWERDEN 103**

»Ich will nicht ins Bett!«	
<b>Schlafen lernen</b>	104
Die innere Uhr	104



Ein guter Schlafrhythmus	106
Störfaktor Einschlafhilfen	106
Angst vor dem Einschlafen	108

»Ich mag das nicht!«	
<b>Richtig essen</b>	110
Mahlzeiten – Stresszeiten?	110
So klappt es am Familientisch	112

»Ich muss aber nicht!«	
<b>Sauber werden</b>	116
Von der Windel zur Toilette	116
Was beim Sauberwerden hilft	118

<b>Geschichte: der »große Plumps«</b>	121
---------------------------------------	-----

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127