

Nicola Schmidt

# Mut

Wie Kinder über sich

hinauswachsen

**BELTZ**

# Inhalt

7

## Wie überlistet mein Kind seine Angst?

- 8 Schritt für Schritt zum Mut
- 10 Raus aus der Komfortzone!
- 16 Mut statt Übermut

21

## Leben in der Kribbelzone – Wie Mut entsteht

- 22 Alle Kinder sind mutig
- 25 Kinder können mehr
- 35 Sechs Formen von Mut
- 50 Mutig sein für andere
- 60 Der Mut, Nein zu sagen

65

## »Mutig sein, das ist wenn ...« – Gespräche mit Kindern

75

## Mutige Eltern – mutige Kinder

- 76 Ich fühle, also bin ich – das Selbst
- 85 »Ich kann das!« – Selbstvertrauen
- 94 »Oh! Kaputt.« – Selbstwirksamkeit
- 102 Lasst sie in Ruhe – frei forschen
- 111 Lasst sie raus – artgerecht spielen

125

## Mut als Muskel

- 126 Kinder fordern die Welt heraus
- 131 Mut machen – Scheitern lernen
- 135 Bücher, die Mut machen

138

## Anhang

- 138 Zum Weiterlesen
- 140 Quellennachweis und Dank