

DR. STUART SHANKER  
mit Teresa Barker

# Das überreizte Kind

Wie Eltern ihr Kind besser verstehen  
und zu innerer Balance führen

Aus dem kanadischen Englisch  
von Karin Wirth

**mosaik**

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## TEIL 1

<b>Selbstregulierung – entscheidend für Leben und Lernen.....</b>	<b>19</b>
---	-----------

Die Kraft der Selbstregulierung .....	21
---------------------------------------	----

### MEHR ALS MARSHMALLOWS:

Der Unterschied zwischen Selbstregulierung und Selbstkontrolle .....	46
---	----

### KEINE KLEINIGKEIT:

Erregungsregulierung und die Gehirnbrücke .....	70
---	----

### UNTER DEM BOAB-BAUM:

Das Fünf-Domänen-Modell der Selbstregulierung .....	97
---	----

## TEIL 2

<b>Die fünf Domänen .....</b>	<b>117</b>
-------------------------------	------------

### ESSEN, SPIELEN, SCHLAFEN:

Die biologische Domäne .....	119
------------------------------	-----

### MONSTER UNTER DEM BETT:

Die emotionale Domäne .....	144
-----------------------------	-----

RUHIG, AUFMERKSAM UND LERNBEREIT:	
Die kognitive Domäne .....	171
EIN NEUER BLICK AUF DIE SOZIALE ENTWICKLUNG:	
Die soziale Domäne .....	208
DAS BESSERE ICH:	
Die prosoziale Domäne .....	241

### TEIL 3

Teenager, Versuchungen und Eltern unter Druck .....	271
Chancen und Risiken der Pubertät .....	273
Gelüste, Dopamin und Langeweile .....	305
Wie geht es jetzt weiter? .....	325

### Anhang

Dank .....	345
Quellenangaben .....	349
Literatur .....	365
Über den Autor .....	376
Register .....	377