

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

Selbstregulierung – entscheidend für Leben und Lernen.....	19
---	-----------

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

Die fünf Domänen	117
-------------------------------	------------

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