

Danielle Graf/Katja Seide

Das  
gewünschteste  
Wunschkind  
aller Zeiten  
treibt mich in  
den Wahnsinn

Der entspannte Weg durch Trotzphasen

**BELTZ**

# Inhalt

Einleitung 9

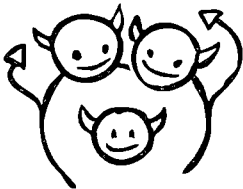
## Die Wut der Kinder

- Wutzwerge: Das Streben nach Autonomie beginnt 18
- Das kindliche Gehirn tickt anders 24
- Lernen, Gefühle auszuhalten 28
- Lernen, sich in andere einzufühlen 31
- »Nein« und »nicht« verstehen 45
- Beißattacke 53



## Die Wut der Eltern

- Das innere Kind wacht auf 64
- Wir unterstellen Absichten, die das Kind nicht hat 68
- »Mein Kind rastet aus – und ich auch!« 78
- »Ich habe Angst um mein Kind!« 86
- »Am liebsten würde ich im Erdboden versinken« 94



## *Übersetzungshilfen für Eltern kleiner Wütwichtel*



- Dauerbrenner freche Antworten 104
- Freches Grinsen heißt oft: Entschuldigung! 112
- Ein Kessel voller Glück 123
- Baustelle Kooperation 129

## *Trotzdem: Autonomie fördern*

- Den Kooperationswillen bestärken – wie geht das? 154
- Marlene: Kooperation vorleben 157
- Malik: Kooperation basiert auf Freiwilligkeit 163
- Felix: Kindern Zeit lassen 169
- Carlotta und Helene: Vertrauen 172
- Klarheit zählt 175



## *Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag*

- »Mein Kind weigert sich, Treppen zu steigen« 184
- »Mein Kind will sich nicht anziehen« 190
- »Dauernd fliegt das Essen auf den Boden« 195
- »Mein Kind läuft ständig weg« 201
- »Jeden Abend das Drama beim Schlafengehen« 210
- »Trödelleser und Bummelhans« 219
- »Neue Windel – geht gar nicht!« 227
- Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum? 235



# *Schnelle Hilfen für akute Trotzanfälligkeiten*

Deeskalation in drei Schritten 250

Wenn Beruhigen nicht mehr funktioniert 256

Stressregulation: Lernen, sich selbst zu beruhigen 263

Nachwort: Lob den Trotzphasen 268

Anmerkungen 270

Literatur 272

Die Autorinnen 276

Register 278

