

- 6 Vorwort
- 11 Alles über Trennungsangst
- 12 Trennungsangst in der frühen Kindheit
- 13 Warum gibt es Trennungsangst?
- 14 Wie entsteht Trennungsangst?
- 15 Was bestimmt den Grad der Trennungsangst?
- 15 Was ist Fremdeln?
- 21 Trennungsangst, die gar keine ist
- 23 Ist die Trennungsangst Ihres Kindes ein Problem?
- 26 Trennungsangst-Lösungen für kleine Kinder
- 26 Guck-guck-Spiele mit Gegenständen
- 27 Guck-guck-Spiele mit Menschen
- 28 Das Tschüss-Spiel
- 28 Zum Üben: überschaubare Trennungsmomente
- 28 Reichen Sie Ihr Kleines nicht einfach weiter
- 29 Keine Angst vor dem Verwöhnen!
- 29 So wenig Trennungen wie möglich – auch eine Option
- 30 Gönnen Sie Ihrem Kind Zeit für sich im Bettchen
- 30 Kündigen Sie an, was passieren wird
- 31 Schleichen Sie sich nicht weg
- 31 Forcieren Sie die Trennung nicht
- 32 Zögern Sie den Abschied nicht unnötig raus
- 32 Gehen Sie fröhlich und positiv gestimmt
- 32 Trennungen üben: Ihr Baby bleibt woanders
- 34 Lassen Sie den Babysitter helfen
- 34 Sorgen Sie für Ablenkung
- 35 Überlassen Sie Ihrem Baby die Führung
- 35 Gewöhnen Sie Ihr Kind an ein Übergangsobjekt
- 36 Neue Menschen langsam kennenlernen
- 36 Ihre Bekannten sind für Ihr Baby Fremde
- 37 Ihr Baby bestimmt das Tempo
- 37 Lassen Sie Ihr Baby zunächst beobachten
- 37 Retten Sie Ihr Baby, sobald es Sie braucht
- 38 Stellen Sie neue Menschen vorab vor
- 38 Satt, ausgeschlafen und zufrieden
- 39 Vermeiden Sie Trennungen während schlimmer Phasen
- 39 Achten Sie auf Ihre Äußerungen
- 39 Schaffen Sie Erfolgserlebnisse
- 40 Trennungsangst bei Kindern ab 4
- 40 Trennung spielen
- 41 Erklären Sie Ihrem Kind, was passieren wird
- 41 Versprechen Sie Ihrem Kind, es immer abzuholen
- 42 Trennungsangst ist altersabhängig
- 42 Ihr Kind muss in neuen Situationen erst warm werden
- 43 Neue Leute ganz allmählich kennenlernen
- 43 Geschichten erzählen
- 43 Die Generalprobe
- 43 Schritt für Schritt zur Eigenständigkeit
- 44 Ein Talisman gegen die Trennungsangst
- 44 Vorabbesuche
- 44 Trennungsrituale
- 45 Säen Sie keine Sorgen
- 45 Wiedersehensrituale
- 45 Kinderbücher zum Thema
- 46 Ein Foto von Ihnen als Erinnerung
- 46 Ein lustiges Gesicht
- 46 Gefühle anerkennen
- 46 Auf die Ess- und Schlafgewohnheiten achten

- 48 Nächtliche Trennungsangst mildern
 - 48 Für ausreichend freie Zeit sorgen
 - 48 Regelmäßige Treffen mit Freunden
 - 48 Ausreichend Zeit am Morgen
 - 49 Helfen Sie Ihrem Kind bei einer positiven Einstellung
 - 50 Was wäre, wenn...?
 - 50 Auswahlmöglichkeiten anbieten
 - 51 Auch Gebete können helfen
 - 51 Es geht nicht ums „für immer“
 - 52 Ein Mitbringsel für den Lehrer oder Betreuer
 - 52 Das Kind verlässt – und wird nicht verlassen
 - 52 Reden Sie mit der Betreuungsperson
 - 52 Lassen Sie sich Ärger, Frust und Sorgen nicht anmerken
 - 53 Stellen Sie Ihrem Kind Fremde vorab vor
 - 54 Erinnern Sie an Erfolgserlebnisse
 - 54 In kleinen Schritten kommt man auch zum Ziel
 - 54 Entspannungsübungen für Kinder
 - 56 Fördern Sie selbständiges Spielen
 - 56 Was die Trennungsangst verschlimmern kann
 - 56 Das Zuhause für den Babysitter vorbereiten
 - 57 Die Rückkehr ist nichts Besonderes
 - 57 Klammern – setzen Sie sanft eine Grenze
 - 58 Haben Sie auch nichts übersehen?
 - 58 Seien Sie aufrichtig und ehrlich
 - 58 Das magische Armband
- 67 Trennungsangst in bestimmten Situationen**
- 68 Für jede Situation die passende Lösung**
 - 68 Seien Sie achtsam und aufmerksam
 - 68 Suchen Sie passende Kinderbücher
- 69 Ideen und Möglichkeiten
 - 69 Wenn Sie das Zimmer nicht verlassen können
 - 73 Babysitter-Blues: Ihr Kind akzeptiert keinen Babysitter?
 - 77 Wenn Mama und Papa arbeiten gehen
 - 80 Kita und Kindergarten: sanfte Verabschiedungsrituale
 - 84 Schulanfang
 - 86 Ein Geschwisterchen kommt
 - 88 Schlafenszeit: Alleine schlafen
 - 93 Verabredungen zum Spielen und zu Kindergeburtstagen
 - 94 Spaß bei Nacht: Übernachtungen bei Freunden
 - 97 Gute Reise! Wenn die Eltern allein verreisen
 - 99 Wenn ein Elternteil woanders arbeitet
 - 103 Trennung, Scheidung, neue Partnerschaft
 - 104 Dienstreisen
 - 106 Wenn das Geschwisterkind in die Schule kommt
- 108 Wenn Eltern Trennungsangst haben**
- 113 Fragebogen für die Testfamilien
 - 113 Tipps für Eltern, die unter Trennungsangst leiden
- 116 Trennungsangst-Störungen**
- 116 Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters
 - 118 Behandlung und Therapie
 - 118 Wer hilft?
 - 119 Die Testfamilien
- 121 Stichwortverzeichnis**
- 123 Dank**