



## » Exkurse

- 62 Medien und ihre Auswirkungen
- 78 Tiefenentspannt in drei Minuten
- 102 Parallelwelt Kindergarten

## 9 Hallo Trotzkopf!

### 10 Die Trotzphase und das echte Leben

- 11 Hört es jemals wieder auf?
- 13 Warum das Trotzkopfgehirn nicht anders kann

## 15 Trotzituationen

### 16 Die besten Strategien

- 16 Den kleinen Trotzkopf mitentscheiden lassen
- 17 Sich auf Augenhöhe begegnen
- 18 Timing ist alles oder: Struktur und Familienrituale
- 18 Kindgerechtes Umfeld oder: Das Kind selber machen lassen
- 19 Klare Regeln, klare Sprache
- 19 Das Nein wohllosiert verwenden
- 20 Regeln einführen und einhalten
- 21 Wut zulassen und kanalisieren
- 21 Ich-Botschaften
- 22 Die Trotzphase in der Literatur
- 22 Hört es jemals auf? Ja!
- 23 Zeichen einer gelungenen Trotzphase

### 24 Zu Hause

- 25 Was ist das Problem zu Hause?
- 25 Beim Essen oder: Das Gabel-Esstisch-Teppich-Drama
- 29 Beim Zähneputzen oder: Der Raubtierdompteur
- 34 Haarewaschen oder: Zu Hause beim Struwwelpeter
- 39 Nägelschneiden oder: Der Junge mit den Scherenhänden
- 43 Klogehen oder: Ich muss aber gar nicht!
- 46 Aufstehen, anziehen oder: Sandalen im Schneesturm

49 Schlafengehen oder: In 30 Schritten zum Tiefschlaf

53 Aufräumen oder: Ein Loblied auf den Kindergarten!

57 Fernsehen, Handy, Tablet oder: Tsunami im Kopf

### 66 Unterwegs

67 Was ist das Problem in der Öffentlichkeit?

67 Selber laufen oder: Der Weg ist das Ziel

72 Eins, zwei, drei im Sauseschritt oder: Das Buggy-Taxi

74 Im Auto oder: »Sind wir schon da?«

82 Unterwegs mit Bus und Bahn oder: Zug um Zug ins Unglück

84 Im Fahrstuhl oder: Wer drückt, gewinnt

88 Einkaufengehen oder: Todesfalle Süßwarenkasse

92 Im Restaurant oder: Einmal Pumuckl mit Schneewittchen!

### 96 Sozialleben

98 In die Kita bringen oder: Should I stay or should I go?

106 Teilen oder: Meins, meins, meins!

108 Geschwisterhiebe oder: Gemeinsam sind wir unausstehlich

112 Auf dem Spielplatz oder: Stolz und Vorurteil

115 Beim Kinderarzt oder: Verhaltensauffällig sind die anderen!

### 120 Tschüss Trotzkopf

121 Wann ist es vorbei?

122 Warum wir den Trotzkopf vermissen werden

### 126 Making of