



» Exkurse

- | | |
|---|--|
| 50 Erste Hilfe gegen Elternstress | 100 Motivation pur: Rituale für den Lernstart |
| 56 Pausen mit Power | 106 Effizientes Wiederholen mit Spaßfaktor |
| 62 Das wirkt gegen Angst und Panik | 112 Besser konzentrieren: Spiele, Tipps und gezielte Übungen |
| 70 Das Selbstwertgefühl stärken | 152 Soforttipps bei Kränkungen |
| 80 Digitale Medien – Pro und Contra | |
| 90 Ein Ausflug in die Lern- und Gedächtnisforschung | |

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser!
- 9 **So entfaltet sich Ihr Kind**
- 10 Wie entwickeln sich Potenziale optimal?
- 19 **Baustein 1: Realistische Erwartungen**
- 20 Die Schullaufbahn – von allen beobachtet
- 30 Vom Kindergarten in die Schule
- 39 **Baustein 2: Schule fängt zu Hause an**
- 40 Der Alltag mit Schulkindern
- 48 Dauerthema Hausaufgaben
- 58 Sorgen, Misserfolge und Durchhänger
- 72 Freizeit, Hobbys und Entspannung
- 85 **Baustein 3: Individuelles Lernen**
- 86 Kinder sind Weltmeister im Lernen
- 114 Begabung und Intelligenz



- 129 **Baustein 4: Miteinander reden**
- 130 Im Gespräch bleiben
- 142 Schlechtes Benehmen in der Schule
- 154 **Service**
- 154 Bücher zum Weiterlesen
- 154 Weiterführende Links
- 154 Stichwortverzeichnis