

- 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**