

INHALT

Über die Autorin	5	
Mein Geschenk an dich	7	
EINLEITUNG		
Den Eltern die Handlungsmacht wieder zurückgeben!	12	
KAPITEL 1		
Smartphone-Epidemie! Wie konnte das passieren? Und wie gehen wir damit jetzt um?	16	
Eltern und Kinder am Limit	16	
Warum Bildschirme süchtig machen	20	
Flucht aus dem echten Leben	22	
Wege aus dem Chaos: Die fünf Zauberkräfte	25	
Bewusste Medienerziehung	26	
Eltern übernehmen Führung und gehen in Verbindung	29	
Verantwortung statt Ausreden: Nur ehrliche Reflexion führt zu Lösungen	33	
Veränderung beginnt mit uns: Warum Wissen allein nicht reicht	37	
Interview mit Gerald Hüther, Neurobiologe	40	
KAPITEL 2		
Vorbildwirkung! Die Rolle der Eltern in der Erziehung	49	
Als Eltern die eigene Mediennutzung in den Blick nehmen	50	
Die Spiegelwirkung: Kinder imitieren das Verhalten ihrer Bezugspersonen	54	
Ehrlichkeit mit uns selbst bringt uns weiter	57	
Die Bedeutung von Präsenz und Verfügbarkeit	61	
Die häufigsten Sorgen der Eltern	65	
Medienmentoring durch die Eltern	66	
KAPITEL 3		
Übermäßige Mediennutzung als Grund Nr. 1 für Schulschwierigkeiten	71	
Mediennutzung als Herausforderung erkennen	71	
Konzentration und Aufmerksamkeit	75	
Schlafmangel in deutschen Kinderzimmern	79	
Der Einfluss auf die intrinsische Motivation	81	
ADHS: Herausforderung oder Verstärker?	83	
Mediennutzung und Strategien gegen soziale Isolation	85	
Interview mit Hanna Fougeron, Lehrerin für Französisch und Spanisch	91	
Interview mit Eva B., Sonderpädagogin	93	
KAPITEL 4		
Digitale Demenz? Das passiert in den Gehirnen unserer Kinder, wenn sie zu viel online sind	97	
Dopamin – der Stoff, der unser Handeln lenkt	99	
Pubertät als EntwicklungsChance – und nicht als Baustelle im Gehirn	106	
Interview mit Damir del Monte, Neurowissenschaftler	111	
KAPITEL 5		
Fünf Schritte aus der Bildschirmabhängigkeit – Wie wir unsere Kinder ins echte Leben zurückholen	124	
Schritt 1: Klarheit gewinnen	125	
Schritt 2: Diagnose – wie schlimm ist es wirklich?	131	
Schritt 3: Du bist der Schlüssel	138	
Schritt 4: Komm in eine neue Energie	141	
Schritt 5: Glaub nicht alles, was du denkst	143	

KAPITEL 6		
Verbindung vor Technologie! Strategien für den erfolgreichen Umgang mit Konflikten		
Konflikte angehen statt vermeiden	148	
Dein Kind besser verstehen: Emotionstypen in Konflikten	149	
Die Emotionstypen im Überblick	150	
Trigger entschärfen	151	
Angriff, Harmonie, Prahlen oder Schockstarre: Welcher Elterntyp bist du?	152	
Die Begegnung mit dem inneren Kind	153	
KAPITEL 7		
Selbstbewusste Kinder haben Freunde, keine Handys		
Was Kinder wirklich stark macht: Selbstwert und Selbstbewusstsein	172	
Selbstbewusste Kinder brauchen bewusste Eltern	173	
Selbstbewusst erziehen beginnt in dir	177	
Selbstwert braucht keinen Vergleich – das Schulsystem schon	180	
Neurodiverse Kinder: Warum anders nicht falsch ist	181	
Erste Ideen und Rituale für mehr Selbstvertrauen im Familienalltag	184	
KAPITEL 8		
Führung! Der übersehene Faktor für erfolgreiche Erziehung		
Kinder brauchen Führung – als ein Geschenk der Liebe	190	
Familien brauchen Hierarchien – die systemische Perspektive	194	
Bedürfnisse und Wünsche sind nicht das Gleiche	199	
	203	
KAPITEL 9		
Grenzen setzen mit Liebe und Respekt		
Persönliche Grenzen klären und einhalten	210	
Kinder rebellieren gegen Regeln – und brauchen sie deshalb dringend	211	
Diese Fallen solltest du vermeiden	216	
Medienregeln für jedes Alter – gibt es nicht!	220	
	223	
KAPITEL 10		
Digitales Detox und Offline-Zeit: Der Moment, in dem wir wieder aufatmen		
Warum wir ohne Bildschirm mehr fühlen – und was unsere Kinder dadurch wiederfinden	229	
Wie aus Kontrolle Verbindung und aus Widerstand Vertrauen wird	231	
Eine Einladung an dich	235	
	240	
SCHLUSSWORT		
Für dich. Für deine Kinder. Für euch.		
	243	
DANKE		
Für dich, für euch, für alles		
	246	
LITERATURVERZEICHNIS		
	247	
ANHANG		
Das sagen Kundinnen über die Zusammenarbeit und die Ausbildung von Petra	250	
Deine nächsten Schritte: Wenn du beim Lesen gespürt hast „Ja, genau so ist es bei uns.“	253	
Mein Geschenk an dich	256	