

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	149
Dein Kind besser verstehen:	
Emotionstypen in Konflikten	150
Die Emotionstypen im Überblick	151
Trigger entschärfen	156
Angriff, Harmonie, Prahlen oder Schockstarre:	
Welcher Elterntyp bist du?	158
Die Begegnung mit dem inneren Kind	160

KAPITEL 7

Selbstbewusste Kinder haben Freunde, keine Handys

Was Kinder wirklich stark macht:	
Selbstwert und Selbstbewusstsein	173
Selbstbewusste Kinder brauchen bewusste Eltern	177
Selbstbewusst erziehen beginnt in dir	180
Selbstwert braucht keinen Vergleich – das Schulsystem schon	181
Neurodiverse Kinder:	
Warum anders nicht falsch ist	184
Erste Ideen und Rituale für mehr Selbstvertrauen im Familienalltag	185

KAPITEL 8

Führung! Der übersehene Faktor für erfolgreiche Erziehung

Kinder brauchen Führung – als ein Geschenk der Liebe	194
Familien brauchen Hierarchien – die systemische Perspektive	199
Bedürfnisse und Wünsche sind nicht das Gleiche	203

KAPITEL 9

Grenzen setzen mit Liebe und Respekt

Persönliche Grenzen klären und einhalten	211
Kinder rebellieren gegen Regeln – und brauchen sie deshalb dringend	216
Diese Fallen solltest du vermeiden	220
Medienregeln für jedes Alter – gibt es nicht!	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	231
Wie aus Kontrolle Verbindung und aus Widerstand Vertrauen wird	235
Eine Einladung an dich	240

SCHLUSSWORT

Für dich. Für deine Kinder. Für euch.

DANKE

Für dich, für euch, für alles

LITERATURVERZEICHNIS

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