Hörbuch Hamburg



Eliane Retz
Wild Feelings
Wie Kinder und Eltern lernen, mit Wut, Frust und Tränen umzugehen
Gelesen von Cathlen Gawlich

325 Minuten | ISBN 978-3-8449-4157-9

INHALTSVERZEICHNIS

[002] Einleitung: Wut ist auch nur ein Gefühl

[003] **Erster Teil – *Wild Feelings* in der Praxis**
Wie Familien daran wachsen können

[004] Kapitel 1: Wut und Vermeidung – *Wenn das eigene Kind Gefühle zeigt, die man selbst nicht ausleben durfte*

[005] Kapitel 2: Wut und Schuld – *Wenn die Geburt eines zweiten Kindes zu Schuldgefühlen und Entfremdung führt*

[006] Kapitel 3: Wut und Elternkonflikt – *Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile*

[007] Kapitel 4: Wut und Scham – *Wenn Kinder die Führung übernehmen und Eltern sich machtlos fühlen*

[008] Kapitel 5: Wut und Bestrafung – *Warum Kinder Zerstörungswut entwickeln und wie der Ausstieg aus den täglichen Machtkämpfen gelingt*

[009] Kapitel 6: Wut und Elternängste – *Warum ein Überangebot an Regulation nicht hilfreich ist*

[010] Kapitel 7: Wut und Rückzug – *Warum Kinder nicht grundlos aggressiv sind und welches Bedürfnis sich dahinter verbirgt*

[011] Kapitel 8: Wut und Manipulation – *Warum fehlende Grenzen zu Orientierungslosigkeit in einem Familiensystem führen*

[012] Kapitel 9: Wut und Geschwisterrivalität – *Wenn Kinder im Schatten des anderen Geschwisterkindes stehen und sich nach mehr Sichtbarkeit sehnen*

[013] Kapitel 10: Wut und Loyalitätskonflikt – *Wie Konflikte in der Peergroup Einfluss auf ein Familienleben nehmen und die Konfliktfähigkeit aller auf die Probe stellen*

© Piper Verlag, München 2025
© + ℗ Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2025

Hörbuch Hamburg

[014] **Zweiter Teil – *Wild Feelings* kompakt erklärt**
Weniger Wut, Frust und Ärger im Alltag mit den Kids

[015] Science to go – *Kindliche Entwicklung verstehen*

[016] *What A Feeling !* – Die Autonomiephase und die Entdeckung des Selbst

[017] Angst – Das kindliche Gehirn profitiert von Bindungssicherheit

[018] Wut- und Affektausbrüche – Was Cortisol bewirkt

[019] »Hilfe, ist das noch normal?« – *Antworten auf Elternfragen*

[020] »Mein Kind tobt und schreit. Was soll ich tun und was besser nicht?«

[021] »Muss ich jedes Gefühl, jede schwierige Situation begleiten? Ich schaffe das nicht!«

[022] »Mein Kind will nicht über seine Gefühle sprechen. Was soll ich tun?«

[023] »Mein wütendes Kind will allein sein, ist das in Ordnung? Mich besorgt das!«

[024] »Darf ich mein Kind ablenken? Ich habe gelesen, das ist falsch.«

[025] »Warum will mein wütendes Kind nicht mit den Füßen stampfen und ins Kissen hauen?«

[026] »Wenn ich mein Kind nach einem Wutausbruch tröste, belohne ich dann nicht ein ›schlechtes‹ Verhalten?«

[027] »Die Situation droht zu eskalieren. Darf ich mich im Bad einsperren?«

[028] »Was unterscheidet Grenzen von Strafen?«

[029] »Und was ist mit den Eltern? Dürfen wir auch Gefühle zeigen?«

[030] »Nichts hilft. Ich weiß nicht mehr weiter. Warum fällt mir dieses Eingeständnis nur so schwer?«

[031] »Müssen Rollenspiele sein? Wieso sollte ich mitspielen?«

[032] **Auch Eltern haben Gefühle! – *Gedanken zum Schluss***

© Piper Verlag, München 2025
© + ℗ Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2025

Hörbuch Hamburg

LITERATURVERZEICHNIS

Brisch, Karl Heinz ; Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) : *Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung. Schwangerschaft, Geburt und Psychotherapie.* Klett-Cotta, 2014

Brisch, Karl Heinz : *Kindergartenalter. Bindungspsychotherapie – Bindungsbasierte Beratung und Psychotherapie*. Klett-Cotta, 2020

Brisch, Karl Heinz : *Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie – Bindungsbasierte Beratung und Psychotherapie*. Klett-Cotta, 2022

Brisch, Karl Heinz : *SAFE ®. Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind.* Klett-Cotta, 2024

Ekman, Paul : »Basic emotions«. In : Dalgleish, Tim ; Powers, Mick (Hrsg.) : *Handbook of cognition and emotions*, S. 45–60. John Wiley & Sons Ltd., 1999

Grossmann, Karin ; Grossmann, Klaus : *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit.* Klett-Cotta, 2023

Haug-Schnabel, Gabriele ; Bensel, Joachim : *Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre.* Herder, 2017

Höhl, Stefanie ; Weigelt, Sarah : *Entwicklung in der Kindheit (4–6 Jahre).* Ernst Reinhardt Verlag, 2015

Konrad, Kerstin ; Firk, Christine ; Uhlhaas Peter J. : »Brain development during adolescence : neuroscientific insights into this developmental period«. In : *Deutsches Ärzteblatt 25/2013*, 110 (25): S. 425–431. 2013

Lohaus, Arnold ; Vierhaus, Marc : *Entwicklungspsychologie des Kindesund Jugendalters für Bachelor.* Springer, 2019

Maselko, Joanna ; Kubzansky, Laura D. ; Lipsitt, Lewis P. et al.: »Mother's affection at 8 months predicts emotional distress in adulthood«. In : *Journal of Epidemiology and Community Health*, 65 (7) : S. 621–625. 2011

Oerter, Rolf ; Montada, Leo : *Entwicklungspsychologie.* Beltz/PVU, 2002

Pauen, Sabina ; Roos, Jeanette *: Entwicklung in den ersten Lebensjahren (0–3 Jahre).* Ernst Reinhardt Verlag, 2024

Retz, Eliane ; Bongertz, Christiane Stella : *Wild Child. Entwicklung verstehen, Kleinkinder gelassen erziehen, Konflikte liebevoll lösen.* Piper, 2021

Retz, Eliane ; Bongertz, Christiane Stella : *Wild Family. Konflikte bewältigen, Geschwister verbünden, familiäre Beziehungen stärken.* Piper, 2023

Schneewind, Klaus A. : *Familienpsychologie und systemische Familientherapie.* Hogrefe Verlag, 2019

Siegler, Robert ; Eisenberg, Nancy ; De Loache, Judy et al. : *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter.* Springer, 2016

Strüber, Nicole : *Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern*. Klett-Cotta, 2022

Strüber, Nicole : *Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen*. Klett-Cotta, 2023

© Piper Verlag, München 2025
© + ℗ Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2025