

INHALT

So hilft dir dieses Buch im Alltag	6
Die Altersangaben	7
Die beiden Teile des Buches	7
Der Begriff „wahrnehmen“	8
Die Begriffe „beeinträchtigt“ und „anders“	8

So verstehst du dein Kind besser

Euer Schlüssel zum entspannteren Familienalltag **12**

Warum habt ihr ständig Stress?	16
Dein Erziehungsstil und die Bindungssicherheit deines Kindes	17
Die Entwicklungsstufe deines Kindes	19
Euer guter Zugang zu den eigenen Gefühlen	20
Dein eingeschränkter Blick	21
Der Stress von außen	23
Die Körperfunktionen und mögliche Störungen im Innen	23
Die Wesensart und die Wahrnehmungsart deines Kindes	24
Was musst du unbedingt über Wahrnehmung wissen?	31
Die andersartige Wahrnehmung	31
Die sehr langsame Entwicklung	33
Die beeinträchtigte Wahrnehmung	34
Die Vorteile von Wahrnehmungsstärke	35
Die vielschichtigen Schritte der Wahrnehmung	44
Die Sinne deines Kindes	46
Die Sinne nach außen	48
Die Sinne nach innen	49
Die Wucht der inneren Reize	51
Die Superkraft der (Innen-)Wahrnehmung	52
Der Bauplan für die Wahrnehmung	60
Der Bauplan bei herausfordernder Wahrnehmung	68

Wie kannst du eine andere Wahrnehmungsart erkennen?	73
Die Empfindlichkeit und die Genauigkeit	74
Die Stressbewältigung oder Regulation	81
Die Erfahrung	84
Die Reaktion	88
Deine faire Bewertung	91
Dein Kind ist nicht boshaft	92
Viele Kinder sind wie deines	96
Was sind typische Probleme vieler Kinder?	100
Probleme beim Sehen	100
Probleme beim Hören	102
Probleme beim Fühlen mit der Haut oder im Mund	103
Probleme mit dem Gleichgewicht	105
Probleme mit der Stellung der Körperteile und der Körperspannung	106
Probleme mit der Organtätigkeit	108
Probleme bei der Auswahl oder Unterdrückung von Reizen	110
Probleme beim Verknüpfen der Sinne	111
Probleme beim Bewerten von Reizen	112
Probleme bei der Planung von Reizen	113

So hilfst du deinem Kind im Alltag

Entdecke dein Kind neu

118

Die Fragebögen: In welchen Bereichen kannst du mit deinem Kind üben?	120
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Sein Wesen	121
Auswertung: Sein Wesen	124
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Seine Empfindlichkeit	127
Auswertung: Seine Empfindlichkeit	132
Dein neuer Blick	138

So fängst du an

141

Was musst du beachten?	141
Zugewandtes Zumuten und Bewältigungskraft	142
Motivation und gute Kommunikation	143
Entspannung	146
Den Körper kennenlernen	147
Die Grundregeln	148
Wie sprichst du viele Sinne auf einmal an?	154
Jeden Tag Bewegung	155
Zurück zum Selbermachen	161
Kleine Dinge neu betrachten	168
Bücherwelten	170
Ruhe bewusster angehen	171

So stärkst du das Bewegen

173

Was braucht der ganze Körper?	174
Dein Kind badet mit Lebensmitteln	174
Dein Kind ist eine Pizza	175
Dein Kind ist eine Mumie	176
Dein Kind ist ein Schmetterlingsfänger	176
Dein Kind ist eine Raupe	177
Dein Kind ist ein Flugzeug	177
Dein Kind ist ein Instrument	178
Dein Kind wäscht sein Fahrzeug	179
Dein Kind besteht ein Abenteuer	180
Dein Kind spielt mit Freund*innen	181
Dein Kind ist ein Spiegel	183
Dein Kind ist ein*e Pantomime	183

Was brauchen die verschiedenen Bewegungssinne?	184
Das Gleichgewicht	184
Das Drehen	190
Die Stellung der Körperteile	192
Die Position des Körpers	194
Die Körperspannung	196
Die Intensität von Bewegungen	197
Die Dauer und das Timing von Bewegungen	199
Die Hände	200

So stärkst du die übrigen Sinne 203

Was brauchen die Sinne nach außen?	203
Sehen	204
Hören	207
Riechen und Schmecken	209
Fühlen mit der Haut	213
Was brauchen die Sinne nach innen?	222
Sättigungsgefühl oder Hunger	223
Verdauung und Ausscheidungen	229
Atmung und Herzschlag	232
Müdigkeit und Angespanntheit	233

Dein Kind geht wahrnehmungsstark ins Leben 234

Mitwirkende	236
Danksagung	238