

INHALT

Vorwort von Danielle Graf und Katja Seide	7
Einleitung	11
TEIL 1 BRAINSMARTE KOMMUNIKATION	19
1. So sieht es aus in unserem Kopf	21
2. »Du darfst nicht schlagen!«	35
3. Totaler Blackout	47
4. Das mutige Kind	53
5. Bist du Bremsklotz, Rüttelstreifen oder Pfadfinder?	63
TEIL 2 ALARMGLOCKE –DIE AMYGDALA	71
6. Schwarzer Gürtel im Umgang mit der Amygdala	73
7. Die wichtigsten Amygdala-Trigger	83
TEIL 3 REFRAMING – DER FOTOGRAF IM KOPF	109
8. So beruhigt uns der Fotograf im Kopf	111
9. Reframing leicht gemacht	123
10. Spiele, die beim Umdeuten helfen	141
11. Wenn etwas richtig schwer fällt	153
12. Reframing für Jugendliche	163
13. Was hilft wirklich, wenn die Amygdala rot sieht?	185
TEIL 4 DIE WERTEMÜNZE	199
14. Deine Werte, meine Werte	201
15. So funktioniert das mit der Wertemünze	217
16. Mit Respekt und Humor	225
17. Wer die Spielregeln kennt, kann nur gewinnen	233
DAS KLEINGEDRUCKTE	237
Appendix A: Entdecke deine Werte	237
Appendix B: Zum Weiterlesen	243
Appendix C: Die Autorin	245