

# **Inhalt**

<b>1. Familien nach der Familienkonferenz . . . . .</b>	11
<b>2. Grundlagen sind wichtiger als Techniken . . . . .</b>	18
Das Inkonssequenz-Prinzip . . . . .	22
Das Prinzip des Problembesitzes . . . . .	33
<b>3. Neue Möglichkeiten, Kindern bei ihren Problemen zu helfen . . . . .</b>	40
Wenn es Eltern nicht gelingt, die zwölf Kommunikationssperren zu vermeiden . . . . .	42
Neue Erkenntnisse hinsichtlich der zwölf Kommunikationssperren . . . . .	47
Manchmal sind die Kommunikationssperren keine Sperren . . . . .	47
Was ist falsch an Fragen? . . . . .	51
Brauchen Kinder Ratschläge? . . . . .	53
Wie bringt man Eltern das Zuhören besser bei? . . . . .	56
Die vier grundlegenden Techniken des Zuhörens . . . . .	56
<i>Passives Zuhören (Schweigen)</i> . . . . .	57
<i>Aufmerksamkeit</i> . . . . .	58
<i>Türöffner oder Einladungen</i> . . . . .	58
<i>Aktives Zuhören</i> . . . . .	59
Warum wir Eltern im aktiven Zuhören unterrichten . . . . .	63
Die Gefühle verblassen . . . . .	63
Die Gefühle werden freundlich . . . . .	64
Größeres Vertrauen . . . . .	64
Die Kinder beginnen ihrerseits zuzuhören . . . . .	64
Die Kinder zeigen mehr Verantwortungsbewußtsein . . . . .	64
Sie werden lernen, ihrem Kind zu vertrauen . . . . .	65
Sie werden mehr akzeptieren . . . . .	65
Sie haben Freude daran zu helfen . . . . .	65
Ihr Kind wird zu einem eigenständigen Individuum . . . . .	65
Sie brauchen kein »Über-Vater« bzw. keine »Über-Mutter« zu sein . . . . .	66

<b>4. Wie lernt man aktives Zuhören: Probleme und Lösungen . . . . .</b>	<b>68</b>
Anfängliches Unbehagen beim aktiven Zuhören . . . . .	68
Wenn Kinder nicht reden wollen . . . . .	71
Man muß in der richtigen Stimmung zum Zuhören sein . . . . .	74
»Laß mich mit diesem aktiven Zuhören in Ruhe« . . . . .	77
Übertreibungen des aktiven Zuhörens . . . . .	80
Zuhören ohne die Bereitschaft, das Gehörte zu akzeptieren, ist nutzlos . . . . .	83
Aktives Zuhören mit versteckter Absicht . . . . .	86
»Was ist, wenn einem nicht paßt, was man hört?« . . . . .	88
Man kann niemals in Erfahrung bringen, ob man Kindern trauen kann, wenn man ihnen nicht vertraut . . . . .	93
Die Kommunikationssperren hindern das Kind daran, das eigentliche Problem zu erkennen . . . . .	93
Es bleibt noch genügend Zeit, sein Wissen und seine Weisheit mitzuteilen, wenn es erforderlich ist . . . . .	93
Die Versuchung, Kommunikationssperren zu verwenden . . . . .	94
Einige Richtlinien zur Verbesserung Ihres Zuhörens ..	96
<b>5. Wie sich Familien verändern, wenn Eltern geübte Zuhörer werden . . . . .</b>	<b>99</b>
Der Zauber des »Ich verstehe dich« . . . . .	99
Gefühle gehen vorüber . . . . .	102
Wie hilft man Kindern, Realität und Grenzen zu akzeptieren . . . . .	104
»Ich mag Kinder nicht« . . . . .	110
Das eigentliche Problem . . . . .	111
Kinder werden verantwortungsbewußt . . . . .	115
»Sie entwickeln sich viel schneller, als man denkt« . . . . .	118
Eltern gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst . .	124
»Lieber wär ich tot« . . . . .	125

<b>6. Neue Hilfe für Eltern, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen . . . . .</b>	128
Du-Botschaften und Ich-Botschaften . . . . .	129
»Wie sehen meine Gefühle wirklich aus?« . . . . .	134
Es ist wichtig, vollständige Ich-Botschaften zu senden .	140
Wenn Kinder eine Ich-Botschaft nicht zur Kenntnis nehmen . . . . .	145
Hören Sie zu, wenn das Kind die Probleme besitzt? .	147
Wie stark sind Ihre Ich-Botschaften? . . . . .	147
Die Bedeutung des Umschaltens . . . . .	150
Lösungsbotschaften sind keine Ich-Botschaften . . . .	151
Zuflucht zu Macht und Autorität . . . . .	152
Einige Richtlinien für Ich-Botschaften . . . . .	153
<b>7. Positive Erfahrungen mit Ich-Botschaften . . . . .</b>	155
Ein leicht erlernbares Instrument . . . . .	155
»Es funktioniert wirklich!« . . . . .	156
Ein neues Bewußtsein für Du-Botschaften . . . . .	159
»Kinder möchten wirklich helfen« . . . . .	161
Der Einfallsreichtum kindlicher Lösungen . . . . .	163
»Es ist ein schönes Gefühl, ehrlich zu sein« . . . . .	165
Wie Eltern ihren Ärger bezwingen . . . . .	168
<b>8. Neue Anwendungsmöglichkeiten für Ich- Botschaften . . . . .</b>	171
Ich-Botschaften bei Säuglingen und Kleinkindern . . . .	171
1. Das Ratespiel . . . . .	172
2. Machen wir einen Handel . . . . .	173
3. »Ich zeige dir, wie ich empfinde« . . . . .	174
Ein neues Konzept: Die anerkennende Ich-Botschaft .	175
Die präventive Ich-Botschaft . . . . .	182
Problemlösung durch Ich-Botschaften . . . . .	184
<b>9. Eltern-Kind-Konflikte: Wer siegt, wer unter- liegt? . . . . .</b>	186
Vorbehalte gegenüber der niederlagelosen Konflikt- bewältigung . . . . .	187

<b>Die drei Methoden zur Konfliktbewältigung</b>	188
<b>Methode I (Theorie)</b>	189
<b>Methode II (Theorie)</b>	189
<b>Methode III (Theorie)</b>	189
<b>Methode I (Beispiel)</b>	190
<b>Methode II (Beispiel)</b>	190
<b>Methode III (Beispiel)</b>	190
<b>Neue Perspektiven der Konfliktbewältigung</b>	194
<b>Das Dilemma mit der Disziplin</b>	194
<b>Der Mythos der wohlwollenden Autorität</b>	197
<b>Autorität: ein Wort mit zwei Bedeutungen</b>	198
<b>Die besondere Sprache der Macht</b>	199
<b>Verwechslungen zwischen der niederlagelosen Methode und Nachgiebigkeit</b>	202
»Brauchen Kinder Grenzen?«	202
<b>Die Wahrheit über elterliche Macht</b>	203
<b>10. Verwendung der niederlagelosen Methode: Probleme und Lösungen</b>	208
<b>Zeitdruck und Unterbrechungen</b>	209
»Mit Kindern geht das wirklich nicht«	212
Wenn Kinder während der Problemlösung hinausgehen	214
Wenn Kinder sich nicht an ihre Vereinbarungen halten	215
Wirklichkeitsfremde Lösungen von Kindern	219
Gibt es überhaupt eine Rechtfertigung für Macht und Strafe?	222
Ist Schlagen erlaubt?	227
<b>11. Die erfolgreiche Anwendung der niederlagelosen Methode</b>	234
Der angemessene Rahmen für die niederlagelose Problemlösung	235
Wenn die Bedürfnisse klar sind, stellen sich auch Lösungen ein	237
Gewöhnlich gibt es mehr als eine Lösung	241
Abänderung der ursprünglichen Entscheidung	244
Das eigentliche Problem	246

Kinder können sehr vernünftig sein . . . . .	248
Problemlösung mit Säuglingen . . . . .	250
Die niederlagelose Methode bei der Bewältigung von Konflikten zwischen Geschwistern . . . . .	253
Regelmäßige Problemlösungstreffen . . . . .	257
Präventive Problemlösung . . . . .	258
<b>12. Hilfe bei Wertkollisionen . . . . .</b>	<b>262</b>
Die Besonderheit der Wertkollision . . . . .	263
Allzu beharrliche Eltern . . . . .	265
Effektive Verfahren zur Beilegung von Wertkollisionen	268
Ein wirkliches Vorbild sein . . . . .	269
Wie wird man ein effektiver Berater? . . . . .	271
Versorgen Sie sich mit Fakten und Informationen . . .	271
Zuerst müssen Sie als Berater akzeptiert sein . . . .	272
Überlassen Sie Ihrem Klienten die Verantwortung . .	272
Überprüfung der eigenen Wertvorstellungen . . . .	275
Akzeptieren Sie, was Sie nicht verändern können .	277
<b>13. Unterschiedliche Einstellungen zur Familienkonferenz und ihre Gründe . . . . .</b>	<b>279</b>
»Sie können es besser machen, als Sie glauben« . . .	283
»Ich werde nicht die Fehler wiederholen, die meine Eltern an mir begangen haben« . . . . .	286
»Die Elternrolle ist eine schwere Aufgabe« . . . . .	288
»Wir lesen die Schrift an der Wand« . . . . .	290
Wenn Verzweiflung aufkommt . . . . .	293
Das Dilemma der Eltern . . . . .	296
Krisen und Tragödien . . . . .	298
Wer braucht Elterntesting? . . . . .	300
<b>14. Die persönlichen Berichte von vier Familien . . . . .</b>	<b>302</b>
»Sie kann Berge bewegen« . . . . .	302
Jenseits aller Techniken: Tagebuch einer Mutter . . .	311
Krieg und Frieden . . . . .	329
Eine Familie verändert sich . . . . .	347

<b>Anhang</b>	361
<b>Methoden</b>	361
Interviews	361
Fragebogen	363
Berichte	364
Tonbandaufzeichnungen	364
Anekdotensammlung	365
<b>Inhaltsanalyse und Kodierung</b>	365
<b>Weiterführende Literatur</b>	367
<b>Danksagung</b>	370
<b>Register</b>	371