

Inhalt

Warum wir dieses Buch schreiben 11

»Kinder müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen.«

Für sich oder für andere?	23
Persönliche und soziale Verantwortung	25
Raum für den Ungehorsam	26
Sich selbst umarmen	32

»Es muss doch Konsequenzen geben!«

Es gibt eine Alternative zu Sanktionen und Strafen.	35
Regeln als bequeme Art der Konfliktlösung	39
Konsequenz und Konsistenz	44

»Kindern muss man Grenzen setzen!«

Wo sind unsere eigenen Grenzen?	47
Zwei Arten von Grenzen	50
Die Doppelverantwortung der Eltern	52
Die persönliche Sprache	57
Die Alternative zu Regeln und Strafen: die authentische Rückmeldung	59

»In unserer Familie soll es vor allem harmonisch zugehen.«

Über die Notwendigkeit von Aggression und Konflikten . .	65
»Das Eisen schmieden, wenn es erkaltet ist.«	66
Aggression – ein tabuisiertes Verhalten	68
Der Teufelskreis der Aggression	72
Sich nicht als wertvoll empfinden	73
Die Wut der Erwachsenen	79
Triggerpunkte	80
Die verlorene Welt der Gefühle	81
Narben der Vergangenheit	82

»Bei uns dürfen alle mitbestimmen.«

Eine Familie ist keine Mini-Demokratie.	87
Was ist Beziehungskompetenz?	91
Der gleichwürdige Dialog	92
Die Kunst des Zuhörens	95
Die Macht der nonverbalen Sprache	96
Der Mut, sich verletzlich zu machen	99
Die Schutzschicht der Gefühle	102
Sich Zeit nehmen	105

»Ja, toll machst du das!«

Über inflationäres Lob und den Wert der Anerkennung . .	109
Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	110
Schulnoten und Zeugnistag	116
Das aufgeblasene Ego	117

»Meine Kinder sollen ein Herz und eine Seele sein.«

Über den unausweichlichen Streit von Geschwistern . . . 121

Sollen Eltern eingreifen?	122
Der Familie den Puls fühlen	127
Wie entstehen Konflikte?	128
Liebe und Hiebe	129
Vermitteln, nicht urteilen	131

**»Was habe ich für ein Glück, dass mein Kind
so unkompliziert ist.«**

Über den Preis der Kooperation 135

Kooperation ist mehr als Gehorsam	136
Die Grenzen der Kooperationsfähigkeit	137
Der Konflikt zwischen Kooperation und Integrität	139
Das Familiensystem	142
Unsichtbare Kinder	143
Angepasst oder ausgeglichen?	146

»Und dann machen wir es uns gemütlich.«

Die Krux mit der Quality Time 149

Das schlechte Gewissen	150
Die Paarbeziehung im Blick behalten	151
Lässt sich Beziehungsqualität organisieren?	153
Der Charme des Augenblicks	154

»Wenn ich Nein sage, fühle ich mich schlecht.«	
Über die Schwierigkeit mit einem kleinen Wort	159
Wunsch oder Bedürfnis?	161
Der produktive Zweifel	163
Die Eltern als Jasager	165
»Jetzt weiß ich, wie Erziehen geht.«	
Wie geht es mir selbst damit?	169
Vom Subjekt zum Objekt	171
Den Blick auf sich selbst richten	173
Wodurch erziehen wir?	175
Der scheinbare Erziehungserfolg	176
Nachwort	178
Gespräche mit Jesper Juul	181
Caroline Märki im Gespräch mit Jesper Juul	181
Eltern fragen – Jesper Juul antwortet	189
Jesper Juul im Gespräch mit familylab Schweiz	194
Weiterführende Literatur	199
Zitatnachweis	201
familylab	204