

Inhalt

Warum dieses Buch?	11
 Kindern helfen, wenn es kracht	15
Bedürfnisse erkennen	15
Bindung – zu Recht in aller Munde	25
Reparieren nach einem Streit	33
Auch unsere eigene Bindung zählt!	35
Auf Gefühle eingehen	39
Stresssymptome bei Kindern erkennen	49
Was lernen unsere Kinder, wenn wir streiten?	53
Vorbild sein	57
Die Elternallianz	59
Mit Kindern über Konflikte reden	63
»Die Kinder merken doch gar nicht, wenn wir streiten.«	68
 Wie kommt der Streit in die Familie?	73
Was bringen wir mit?	73
Unser »Paarvertrag«	82
Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr? . .	85
Von Stress und Ressourcen	93

So kann Veränderung gelingen	99
Werden Sie selbst aktiv!	100
Lösungen erster und zweiter Ordnung	101
Mit dem Johari-Fenster sieht man mehr!	104
Wertvolles Feedback	107
Wie Ziele uns helfen, Konflikten zu entkommen	111

Konflikte – unsere komplexen Mitbewohner

besser verstehen	119
Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust	121
Was Konflikte mit der Titanic zu tun haben	132
Mögen Sie Ihren Streit lieber kalt oder heiß?	141
Konflikte auf Zimmertemperatur bringen	144
Die vier apokalyptischen Reiter	150
Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten	151
Wie Kongruenz uns helfen kann	153
Kennen Sie Ihr Eskalationsmuster?	154
Was echte Friedensangebote auszeichnet	158
Von Stufen und Kippunkten	162
Vorsicht – das nährt den Konflikt!	164
Wirksame »Gegengifte«	168
Schätzen Sie sich selbst ein – Ihre Konflikte auf einen Blick	174
Achtung! Teufelskreise	179

Wenn aus Streit Gewalt wird	189
Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung	191
Die Folgen für Betroffene und ihre Kinder	193
Angst vor dem Jugendamt?	195

Das können Sie jetzt tun	199
Welche öffentlichen Hilfen gibt es?	201
Was sollte ein Notfallplan enthalten?	202
Wenn Sie selbst Gewalt ausgeübt haben	204
Hier finden Sie Hilfe	206
Zum Schluss	209
Quellen und weiterführende Literatur	211
Danksagung	215
Anmerkungen	217