

Vorwort von Danielle Graf	7
Einleitung	11
 1. Ich sehe, was du brauchst!	19
Bedürfnisorientierung als Weg	19
Bedürfnisse erkennen – und ihnen Raum geben	32
Feinfühligkeit braucht Achtsamkeit	38
Ein Blick zum Kind: Der „Kreis der Sicherheit“	42
Ein Blick zu dir: Gefühlsarbeit als Herausforderung	47
Unser Kräftehaushalt	54
Du bist wichtig!	59
 2. Elternschaft mit Hindernissen	71
Die Welt im Wandel: Neue Anforderungen	71
Herausforderungen gewaltfrei begegnen	75
Ohne Strafen geht es doch!	82
Grenzverletzungen und Strafen erkennen	93
Konflikte sind Wachstumsmomente	114
 3. Verhaltensmuster und wie wir sie verändern	123
Die Geschichte in uns	123
Selbstreflexion: Die Reise zurück	129
Die Macht unserer Worte	134
Perfektion behindert	140

4. Kinder heute in die Welt begleiten	145
Werte als Basis	145
Autorität neu denken: Erziehungsstile im Vergleich	150
Du darfst stolz sein!	158
5. Leuchttürme für deinen Alltag	163
Leuchtturm 1: Zugewandt führen	163
Leuchtturm 2: Grenzen als Orientierung	169
Leuchtturm 3: Alle Gefühle dürfen sein!	175
Leuchtturm 4: Mit-Sein und den Moment teilen	176
Leuchtturm 5: Stressoren und Selbstregulierung	179
Leuchtturm 6: Werte als Richtungsweiser	187
Leuchtturm 7: Brüche reparieren	191
Leuchtturm 8: Wertschätzung	194
6. Einfache Wege aus Hilflosigkeit und Überforderung: Tools für deinen Alltag	197
Literaturverzeichnis	211
Endnoten	219