

- 8 Vorwort
- 9 Danksagungen
- 11 **Liebevolle Erziehung**
- 12 Auf den Blickwinkel kommt es an
- 14 Besserwisser wissen's besser
- 20 Der Blick in die Glaskugel –
Ihr Kind als Jugendlicher
- 21 Visionen und Korrekturen
- 21 Sie erschaffen den Teenager von morgen
- 26 **Ein starkes Fundament schaffen**
- 26 Der große »kleine Unterschied«
- 27 Stressen Sie sich nicht – entspannen
Sie sich!
- 27 Genießen Sie das Spiel
- 29 Geben Sie einfach nur Ihr Bestes
- 29 Hören Sie nur auf Ihr Herz
- 30 Brechen Sie die Regeln
- 30 Sehen Sie die Welt durch die Augen Ihres
Kindes
- 31 Zuckerbrot statt Peitsche
- 31 Alles nicht so wichtig
- 32 Jedem das Seine
- 32 Ich hasse dich – nicht!
- 34 Entspannen Sie sich
- 34 Sie werden es schaffen
- 35 Leben Sie im Jetzt
- 36 **Emotionale Kontrolle:
Vom richtigen Umgang mit Gefühlen**
- 38 Das Wichtigste zur Erinnerung
- 38 Übung macht den Meister
- 40 **Vier Schritte, um Ihrem Kind das Leben
leichter zu machen**
- 40 Das geht auch anders: Wutanfall
beim Einkaufen
- 41 Das geht auch anders: Streit um ein
Spielzeug
- 41 Das geht auch anders: Beißen eines
Spielkameraden

- 43 **Handwerkszeug für liebevolles Erziehen**
- 44 Auf in den Kampf!
- 46 Die wahre Ursache erkennen
- 56 **Die Trickkiste – Strategien und Lösungen für alle Fälle**
- 56 Beständigkeit, eine wichtige Orientierungshilfe
- 57 Bieten Sie Wahlmöglichkeiten
- 58 Spielen, um zu gewinnen: Kooperations-spiele
- 59 Lassen Sie die Dinge sprechen
- 61 Bringen Sie Fantasie ins Spiel
- 62 Singen Sie ein Lied
- 62 Erzählen Sie eine Geschichte
- 63 Seien Sie albern
- 64 5-3-1-GO! Bereiten Sie Ihr Kind rechtzeitig vor
- 65 Gespräche auf Augenhöhe
- 66 Benutzen Sie positive Worte
- 66 Wenn/dann, jetzt/später, du darfst/wenn du
- 67 Ablenkung und Umleitung
- 68 Familienregeln: Grundlagen für Einigkeit
- 70 Sagen Sie es klipp und klar
- 70 Denken, sagen, machen und meinen Sie es
- 71 Wiederkehrende Abläufe:
Der Sieg der Berechenbarkeit
- 73 Erfolg mit Lachgesicht-Karten
- 74 Auszeit: warum, wann und wie
- 76 Der rote Faden zum Erfolg
- 77 Bleiben Sie entspannt
- 78 Lob, Ermutigung und nette Worte
- 79 Liebe, Vertrauen und Respekt:
Die Grundlagen des Lernens
- 82 **Wutanfälle, Jammern und Nörgeln**
- 82 Das Trio Infernale
- 83 Gefühle kontrollieren
- 85 Schluss mit Wutanfällen, Jammern und Nörgeln
- 89 Weitere Tipps zum Umgang mit zornigen Kindern

- 97 **Ein friedliches Zuhause**
- 98 **Die Suche nach Frieden**
- 98 Elterliche Wut – ein Tabuthema
- 101 **»Ich platze gleich!« – Warum eigentlich?**
- 101 Erziehung: kein leichter Job
- 101 Mangelnde Übung
- 102 Fehlende Unterstützung
- 103 Frustration, Konfusion und Enttäuschung
- 103 Unrealistische Erwartungen
- 106 Unsere Kinder als Blitzableiter
- 106 Erwischt: Die wahren Ursachen
- 106 Wut: Eine ganz normale Reaktion
- 108 Bleiben Sie cool
- 109 Packen Sie den Stier bei den Hörnern
- 109 Selbstverleugnung, Schmerz oder Erschöpfung
- 110 Sie schaffen das: Ruhe bewahren
- 111 Der ganz normale Wahnsinn
- 111 Kinder sind kindisch
- 113 So viele Gründe für Wut bei Eltern
- 114 **Die sechs Stufen der Wut**
- 116 **Machen Sie es schlimmer, als es ist?**
- 116 Musterknabe statt Rabauke?
- 118 Steter Tropfen formt das Kind
- 119 Mein Kind ärgert mich absichtlich
- 119 Muss ich immer böse werden?
- 120 Wutanfälle sind giftig
- 122 **So bekommen Sie Ihre Wut in den Griff**
- 122 Die Gefahr, die Wut in sich birgt
- 123 Was bringt Ihr Fass zum Überlaufen?
- 127 **Lernen Sie Ruhe zu bewahren**
- 127 Schritt 1: STOPP!
- 129 Schritt 2: Nehmen Sie Abstand
- 131 Schritt 2 – Alternative: Umarmen
- 132 Schritt 3: Beruhigen Sie sich
- 133 Schritt 4: Erkennen Sie Ihr Problem
- 134 Schritt 5: Definieren Sie, um was es wirklich geht
- 135 Schritt 6: Finden Sie die passende Lösung
- 138 So vermeiden Sie kritische Situationen
- 139 Brauchen Sie weitere Hilfe?

141	Häufige Stresssituationen liebevoll lösen
142	Schreiten Sie zur Tat!
142	Lösen Sie liebevoll alltägliche Stresssituationen
143	Autofahrten, Stress bei
145	Babysprache
146	Baden, ablehnen
147	Baden, Stress beim
148	Baden, nicht beenden wollen
151	Beißen, andere Kinder
154	Beißen, das Kind die Eltern
155	Einkaufen, gemeinsames
157	Flüche, Schimpfworte und Fäkalsprache
160	Hänseln und Beschimpfen
161	Kindergarten oder Hort, Hinbringen und Abholen
163	Kommt nicht, wenn man ruft
165	Lügen
167	Raufen und wildes Spiel
168	Rechthaberei
170	Reisen
172	Restaurantbesuche
175	Schlafen, Mittagsschlaf
177	Schlafen, Zubettgehen
178	Schlagen, das Kind die Eltern
180	Schlagen, treten und haareziehen
182	Schreien, brüllen, kreischen
183	Spielverhalten
185	Streit, zwischen Geschwistern
186	Teilen
188	Tischmanieren
189	Trödeln
191	Umgangsformen, schlechte
192	Ungezogene Kinder anderer Eltern
193	Unordnung
194	Unterbrechen
196	Widerrede, freche
197	Zähneputzen
199	Die Testfamilien
200	Literatur
200	Register