

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11

Teil 1: Den Teufelskreis der Reaktivität durchbrechen

1 Ruhe bewahren	27
2 Auslöser entschärfen	55
3 Mitgefühl praktizieren – es beginnt mit Ihnen	83
4 Der Umgang mit schwierigen Gefühlen	107

Teil 2: Freundliche, selbstbewusste Kinder erziehen

5 Durch Zuhören helfen und heilen	135
6 Die richtigen Worte finden	157
7 Probleme achtsam lösen	181
8 Ein friedliches Zuhause schaffen	205
Danksagungen	233
Literaturverzeichnis	235
Stimmen zum Buch	238