

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 |