

Auf einen Blick

Einleitung	21
Teil I: Altes Land verlassen – auf zu neuem Wissen	27
Kapitel 1: Den Ist-Zustand verstehen	29
Kapitel 2: Erziehungsstile – Erziehung verändert sich	41
Kapitel 3: Leinen los – Fahrt zur sicheren Basisinsel	49
Kapitel 4: Die vier Stufen der Eskalation	81
Teil II: Erziehen, ohne laut zu werden	103
Kapitel 5: Warum Eltern laut werden und Kinder nicht hören	105
Kapitel 6: Die Geheimnisse und Potenziale des menschlichen Gehirns	131
Kapitel 7: Hilfreiche Deeskalationsmethoden	157
Kapitel 8: Gewaltfreie Sprache	183
Kapitel 9: Immer dieser (Geschwister-)Streit: So lernen Kinder Konflikte friedlich zu lösen	197
Teil III: Auch in stürmischen Zeiten auf sicherem Kurs bleiben	225
Kapitel 10: Richtiger Umgang mit Strafen und Belohnungen	227
Kapitel 11: Wie und wo Sie Grenzen setzen	239
Kapitel 12: Knoten lösen und Lösungen finden	249
Teil IV: Harmonie im Familienalltag fördern	257
Kapitel 13: Ermutigung – das größte Geschenk an unsere Kinder	259
Kapitel 14: Wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen werden	269
Teil V: Der Top-Ten-Teil	293
Kapitel 15: Zehn Dinge, die Sie tun können, anstatt zu schimpfen	295
Kapitel 16: Zehn Tipps, wie Sie die Familie auf Kurs bringen	299
Kapitel 17: Zehn Wege, wie Ihr Kind Selbststeuerung lernt	303
Filmliste	307
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über die Leser	22
Konventionen in diesem Buch	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Altes Land verlassen – auf zu neuem Wissen	23
Teil II: Erziehen, ohne laut zu werden	23
Teil III: Auch in stürmischen Zeiten auf sicherem Kurs bleiben	24
Teil IV: Harmonie im Familienalltag fördern	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
 TEIL I	
ALTES LAND VERLASSEN – AUF ZU NEUEM WISSEN	27
 Kapitel 1	
Den Ist-Zustand verstehen	29
Die Ausgangssituation – zwischen Realität und Wunschvorstellung	30
Schön, dass Sie da sind!	32
Welche Elterngefühle sind normal?	34
Die gesellschaftliche Entwicklung: Rechte, Rollen und ein wenig Realität	36
Typische Erziehungsschwierigkeiten	39
 Kapitel 2	
Erziehungsstile – Erziehung verändert sich	41
Werte früher und heute	42
Von der alten zur neuen Autorität – Die verschiedenen Erziehungsstile	42
Der autoritäre Erziehungsstil	43
Der antiautoritäre Erziehungsstil	43
Der demokratische Erziehungsstil	44
Herausforderungen und Vorteile des demokratischen Erziehungsstils	45
 Kapitel 3	
Leinen los – Fahrt zur sicheren Basisinsel	49
Bindungsorientiert im Alltag	50
Sei größer, sei stärker und glaube an mich	50
Beschütze mich, tröste mich und freue dich mit mir, ordne meine Gefühle	51

Ich brauche dich, damit du meinen Erkundungsdrang unterstützt	51
Ich brauche dich, damit du mich willkommen heißt, wenn ich zu dir komme.	51
Wenn nötig übernimm die Führung, bis ich es kann	52
Die Grundbedürfnisse des Menschen	53
Entdecken und nutzen Sie das Wissen Ihres Körpers.	53
Die vier psychischen Grundbedürfnisse.	55
Wenn eines oder mehrere der vier psychischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind	64
Das Eisbergmodell für Eltern	67
Oberhalb der Wasseroberfläche ist das Verhalten.	68
Unterhalb der Wasseroberfläche ist das Gefühl.	70
Auf dem Meeresgrund sind die vier psychischen Grundbedürfnisse	72
Notsignale verstehen und sich und das Kind sichern.	73
Helfen, Gefühle zu regulieren	76

Kapitel 4	
Die vier Stufen der Eskalation	81
Stufe 1: Kleine Wellen: Nach Aufmerksamkeit suchen.	82
Die Lösung für Stufe 1 lautet: Einbezug statt Beachtung.	84
Was können Sie tun, wenn Kinder Aufmerksamkeit suchen.	85
Ihre Orientierungshilfe	86
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	86
Stufe 2: Die Wellen schlagen höher – Machtkampf	87
Die Lösung für Stufe 2: Selbstständigkeit statt Macht	88
So können Sie Machtkämpfe vermeiden	89
Ihre Orientierungshilfe	91
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	91
Stufe 3: Achtung, Sturmwarnung: Rache üben	91
Die Lösung für Stufe 3: Fairness statt Heimzahlen	93
Was können Sie tun, wenn Kinder Rache nehmen	94
Ihre Orientierungshilfe	95
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	96
Stufe 4: Untergegangen – Aufgeben und Rückzug.	97
Die Lösung für Stufe 4: Kompetenz anerkennen statt aufgeben	98
Wie Sie Ihr Kind unterstützen können, wenn es aufgeben möchte	98
Ihre Orientierungshilfe	100
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	100

TEIL II

ERZIEHEN, OHNE LAUT ZU WERDEN 103

Kapitel 5	
Warum Eltern laut werden und Kinder nicht hören	105
Wieso Schreien langfristig keine Lösung ist.	105
Warum Eltern laut werden.	107
Paradoxe Erwartungen von Menschen, die schimpfen und schreien	108

Das Inselmodell	110
Finden Sie heraus, wann Sie laut werden	111
»Ach komm jetzt! Das hat uns doch auch nicht geschadet!«	112
Warum Kinder nicht hören	114
Weil sie uns tatsächlich nicht hören	114
Kinder hören nicht, weil ihr Kooperationskontingent aufgebraucht ist. ...	117
Wichtige Notsignale für Ihre Familie ausmachen	124
Besuchen Sie sich gegenseitig auf Ihren Inseln	126
Jedes schwierige Verhalten ist immer auch ein Beziehungsangebot.	126

Kapitel 6

Die Geheimnisse und Potenziale des menschlichen Gehirns ... 131

Einblick in die Funktionsweise des Gehirns	131
Das Stammhirn – unser Überlebensinstinkt	132
Entwicklung der kindlichen Gehirnstruktur	134
Erkennen Sie die Muster Angriff, Flucht und Erstarrung	135
Die Amygdala – eine »Reiz-Reaktionsmaschine«	137
Lust und Sucht: Frühzeitig sensibilisieren und begleiten	139
Warum unsere Reaktionen nichts über unseren Wert als Eltern aussagen	139
Der Präfrontale Cortex: Entscheiden Sie, wie Sie denken, handeln und fühlen wollen	140
Die ersten Jahre legen einen wichtigen Grundstein	141
So beeinflussen Sie alte Muster und unnötige Selbstzweifel	142
Schluss mit Schimpfen: von der Amygdala zum Präfrontalen Cortex – Erziehung mit Liebe und Verstand	144
Impulskontrolle trainieren: Tipps im Umgang mit starken Gefühlen	149
Schneller gereizt als andere? Zwischen angeboren und erlernbar	151
Co-Regulation – gemeinsam geht es besser	153
Wenn's mal quer geht: Ein Leitfaden zum Ruhigbleiben	154

Kapitel 7

Hilfreiche Deeskalationsmethoden ... 157

Alte Muster ablegen	157
Hacks, die helfen, ruhig zu bleiben oder sich zu beruhigen	159
Nutzen Sie Ihren Körper	159
Nutzen Sie Ihre Gedanken	162
Kommen Sie ins Hier und Jetzt	168
Hacks, wie andere Ihnen helfen können	169
Hacks, wie Ihr Kind wieder zu Atem kommt	170
Nutzen Sie Ihren Körper, Ihre Körpersprache	172
Behalten Sie die Eskalationsstufen im Blick	173
Eigene Trigger erkennen und Verantwortung übernehmen	174
Eigene Auslöser und/oder Trigger erkennen – Fragen hilft	176
Auslöser der Kinder erkennen und daran arbeiten	178
Wir sind ein Team!	179

Kapitel 8
Gewaltfreie Sprache 183

- Die Giraffensprache nach Marshall Rosenberg 184
 - Warum eine Giraffe gut für den Familienfrieden ist..... 185
 - Wolfssprache: Die Sprache der Macht 185
 - Wie der Wolf aus- und die Giraffe einzieht..... 186
- Ihr Kind richtig verstehen: Verbinden und Umleiten 189
- Empathie entwickeln: Durch die Brille der anderen sehen..... 194

Kapitel 9
Immer dieser (Geschwister-)Streit: So lernen Kinder
Konflikte friedlich zu lösen..... 197

- Die Geschwisterbeziehung – meist die längste des Lebens 198
- Die Geschwisterrollen..... 199
 - Die eigene Rolle in der Familie wirkt..... 199
 - Vor- und Nachteile der Geschwisterpositionen..... 200
 - Welche Rolle ist die beste? Keine! 204
 - Die Gleichbehandlung aller Kinder ist den Eltern absolut unmöglich 204
- Entthronung..... 206
 - Gefühle des Erstgeborenen, wenn ein Geschwisterchen einzieht 206
 - Der Eifersucht richtig begegnen..... 209
- Der Umgang mit dem ewigen Streit 210
 - Typische Eltern-Reaktionen – die Sie ab jetzt vermeiden könnten..... 210
 - Das Verhalten verstehen und die Bedürfnisse erkennen 213
 - Kinder im Streit begleiten – So geht’s 216
 - Gründe und Zeiten für Kinderstreit..... 218
- Noch ein paar allgemeine Tipps 219
- Umgang mit echten Streitklassikern..... 220

TEIL III
AUCH IN STÜRMISCHEN ZEITEN AUF SICHEREM KURS
BLEIBEN 225

Kapitel 10
Richtiger Umgang mit Strafen und Belohnungen 227

- Warum wir strafen und wieso es nicht hilft..... 227
 - Was sind die Folgen der Strafe?..... 228
 - Konsequenzen statt Strafe – warum das nichts ändert..... 229
 - Belohnung statt Bestrafung – langfristig nicht hilfreich..... 230
- So geht es richtig: Führung statt Macht 232
- Wiedergutmachung..... 234
- Strafe, Konsequenzen, Belohnung und Wiedergutmachung im Vergleich..... 236

Kapitel 11

Wie und wo Sie Grenzen setzen 239

Wozu Grenzen gut sind.	239
Grenzen geben Halt und Sicherheit	240
Grenzen sind wichtig für das soziale Miteinander	240
Führung und Verantwortung – unsere Aufgabe als Mutter und Vater	240
Routine rules – Gleiche Abläufe erleichtern den Alltag	242
Wie Kinder feste Abläufe einüben können.	243
Grenzen setzen, aber wie, wann und wie viel?	244
Ist der Schutz des Kindes garantiert?	244
Wird auf die Bedürfnisse der Eltern Rücksicht genommen?	245
Besteht die Möglichkeit, dass etwas beschädigt wird?	246
Coach statt Ticketkontrolleur.	246
Tipps, wie Grenzen greifen können	247

Kapitel 12

Knoten lösen und Lösungen finden..... 249

Die Familie als Team	249
Das Lösungsgespräch	250
Der Familienrat	252
Wie funktioniert der Familienrat?	253
Wichtige Regeln für den Familienrat	254
Weitere Ideen für einen Familienrat	254
Vorteile eines Familienrats	255
Das Familienbriefing	255

TEIL IV

HARMONIE IM FAMILIENALLTAG FÖRDERN 257

Kapitel 13

Ermutigung – das größte Geschenk an unsere Kinder 259

Der feine Unterschied zum Lob.	260
Ermutigung beginnt bei uns selbst.	261
Verschiedene Möglichkeiten der Ermutigung im Überblick	262
Existenzielle Ermutigung.	262
Indirekte Ermutigung.	263
Spezifische Ermutigung.	263
Selbstermutigung fördern und Misserfolge meistern	264
Seitenweise Ermutigungen – das Dankbarkeitstagebuch	265
Ein Ermutigungs-Kick zum Schluss – Kraftsprüche	266

Kapitel 14

Wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen werden 269

Die Frage nach dem Glück	269
Glück ist ein Gefühl und Sie sind fähig, es zu beeinflussen	270
Glück fühlen	271
Wie Glück entsteht.	273

Glücklich geboren – oder glücklich geworden.	278
Menschen haben unterschiedliche Regulationssysteme.	278
Raus aus dem Frust – trainieren Sie Ihren Glücksmuskel	279
Niederlagen als Chance begreifen: Eine Frage der Perspektive	281
Perfektionismus ade – unperfekt perfekt lebt es sich glücklicher	283
Fehler zu Ihren Freunden machen	283
Dem Leben mit Humor begegnen.	284
Alte Muster aufbrechen und neue kreieren.	285
Glück = Realität minus Erwartungen.	286
Glück haben: Mehr als 20 Ideen für Sie	287

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL 293

Kapitel 15

Zehn Dinge, die Sie tun können, anstatt zu schimpfen 295

Ankern und sichern Sie sich selbst.	295
Lassen Sie Ihre Gefühle raus.	295
Überprüfen Sie irrationale und überhöhte Erwartungen und Überzeugungen.	296
Gehen Sie in den Perspektivwechsel.	296
Auch Ihr Kind will recht haben.	296
Handeln Sie, statt zu reden.	297
Acht Wörter und keine Frage.	297
Präsenz und Kontakt.	297
Ablenken, umlenken.	298
Humor.	298

Kapitel 16

Zehn Tipps, wie Sie die Familie auf Kurs bringen. 299

Familienrat.	299
Familienbriefing.	299
Lösungsgespräche.	299
Rituale und Abläufe.	300
Aus alten Mustern ausbrechen.	300
Zeitinseln für Kinder.	300
Zeit für sich selbst – Zufriedenheit für alle.	301
Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen – spielen Sie Haushalt.	301
Grenzen setzen und klar sein.	301
Standortbestimmung und Übergangssituationen.	302
Hilfe annehmen.	302

Kapitel 17

Zehn Wege, wie Ihr Kind Selbststeuerung lernt 303

Seien Sie ein Vorbild.	303
Verstehen Sie die Gefühle Ihres Kindes.	303
Seien Sie ein sicherer Hafen.	304

Helfen Sie Ihrem Kind, Strategien für die Bewältigung von Emotionen zu entwickeln	304
Verurteilen oder beschämen Sie Ihr Kind nicht	304
Setzen Sie klare Grenzen und Erwartungen	305
Unterstützen Sie Ihr Kind bei Misserfolgen	305
Lassen Sie Ihr Kind eigene Entscheidungen treffen	305
Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	305
Bauen Sie sich ein Dorf und spezialisiertes Netzwerk	305

Filmliste	307
------------------------	------------

Abbildungsverzeichnis	309
------------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	311
-----------------------------------	------------