

Geleitwort	4
-------------------	----------

Vorwort	6
----------------	----------

1. Schritt – Verstehen: So wichtig sind Konflikte	10
--	-----------

Konflikte als Kollision zwischen Wunsch und Alltag	10
Konflikte sind Hinweise auf mehr	14
Konflikte entwickeln sich spiralförmig	20
Konfliktfähigkeit braucht Vorbilder	26
Konfliktlösung basiert auf Werten	32
Konfliktkompetenz ist entscheidend	35

2. Schritt – Hinschauen: So gehst du Konflikten aus dem Weg	39
--	-----------

Harmonie idealisieren	39
Emotionale innere Not entwickeln	45
Blockieren, ignorieren und relativieren	50
Alles ganz anders machen wollen	60
Verschobene Konflikte austragen	63

3. Schritt – Erkennen: So findest du Sicherheit mit Wurzeln und Flügeln	67
--	-----------

Sicherheit als Lebensbasis	67
Das Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln	69
„Team Wurzeln“ und „Team Flügel“	70
Sicherheit als Ziel im Konflikt	76
Flucht, Kampf und Erstarren	77
Deine Prägung	80
Elternschaft im „Team Wurzeln“ oder im „Team Flügel“	84
Deine Notfallstrategie	90
Konflikte im „Team Wurzeln“ oder im „Team Flügel“	94

4. Schritt – Lernen: So kann Konfliktlösung gelingen 98

Der gute Grund	98
Dein Gehirn im Konflikt	115
Die KonfliktlösungsPyramide	124
Das mitfühlende Gespräch	129
Der Perspektivwechsel	132
Die vier Seiten einer Nachricht	139
Dein Job: Orientierung, Klarheit und Sicherheit	144
Die No-Gos des zugewandten Konfliktmanagements	152
Die Stolperfalle: Vereinbarungen	159
Die (fehlende) Energie	163
Das Zeitproblem der Elternschaft	171
Die Scham	175

5. Schritt – Umsetzen: So löst ihr Konflikte im Alltag 184

Klassische Konflikte	184
Konflikte zweijähriges Kind: „Ich ziehe die Jacke nicht an!“	185
Konflikte vierjähriges Kind: „Ich will nicht“	188
Konflikte fünfjähriges Kind: „Ich möchte jetzt ein Eis!“	192
Konflikte siebenjähriges Kind: „Räum dein Zimmer auf!“	195
Konflikte neunjähriges Kind: „Ich will keine Hausaufgaben machen!“	199
Konflikte Kind in der Pubertät: „Mach das Handy aus!“	203
Konflikte unter Geschwistern: „Müsst ihr euch wieder streiten?“ ..	206
Konflikte mit anderen Bezugspersonen: „Du musst das so machen, wie ich das immer löse.“	211
Konflikte wertschätzen: „Aus Scheiße Gold machen“	216

Vom Zutrauen und Loslassen 218**Danke!** 220**Anhang** 222

Literatur	222
Bücher zum Weiterlesen	223
Podcasts zum Weiterhören	223