

# Inhalt

Einführung	13
Aber dann, eines Abends im Herbst ...	13
Warum gerade DIESER Erziehungsratgeber?	15
Der Werdegang einer Erziehungsexpertin: vom Burn-out zur Autonomieförderung	16
Psst ... bei der Autonomieförderung geht es eigentlich um uns	18
Wie man dieses Buch benutzt	19
Was Sie beachten sollten	22

## Teil I



Die etwas andere Art von Erziehungsratschlägen  
*Ein flexibles Bezugssystem, das zu Ihnen passt*

Seite 23

### Kapitel 1

<b>Autonomie-fördernde Erziehung: Versuch einer Definition</b>	24
Die Evolution der Erziehungsberatung	24
Was ist das: Autonomie-fördernde Erziehung?	26
Warum wir unsere Kinder aus Angst erziehen	33

### Kapitel 2

<b>Warum sollten Sie Autonomie-fördernde Erziehung anwenden?</b>	35
Die Forschung zur Autonomie-fördernden Erziehung	36
Nicht aufgeben	38
Eigenen Werten bei der Erziehung treu bleiben	40
Auf Angst beruhende Erziehung	41
Auf Stärke beruhende Erziehung	42
Von der Forschung zum echten Leben: eine Ermunterung	43

### Kapitel 3

<b>Das Handwerkszeug für die Autonomie-fördernde Erziehung</b>	
»Aber was soll ich nur tun?«	46
Zurück zu den Wurzeln	47
Die Top Ten der Autonomie-fördernden Handwerkszeuge	47

## Kapitel 4

<b>Alles unter Kontrolle</b> . . . . .	58
<b>Was genau ist kontrollgesteuerte Erziehung?</b> . . . . .	58
<b>Das Kontroll-Kontinuum: kontrollbasierte Erziehung im Alltag</b> . . . . .	60
<b>Kontrollgesteuerte Erziehung in der Forschung</b> . . . . .	62
<b>Worauf es ankommt? Wie wir die Verhaltenskontrolle umsetzen</b> . . . . .	65
<b>Wie man von der kontrollgesteuerten Erziehung weg- und zur Autonomie-fördernden Erziehung hinkommt</b> . . . . .	67
<b>Warum weniger Kontrolle besser ist</b> . . . . .	68
<b>Innere Motivation – der goldene Weg zur Autonomie</b> . . . . .	69
<b>Weitere Kontroll-Knackpunkte: unsere Kinder und unser Stress</b> . . . . .	71

## Kapitel 5

<b>Wissenschaft ist »WEIRD«</b>	
Autonomie-fördernde Erziehung und das kulturelle Umfeld . . . . .	77
Aus dem Blickwinkel des Westens . . . . .	77
Wie universell ist Autonomie-fördernde Erziehung? . . . . .	80

# Teil II



## Wie man Autonomieförderung in den Erziehungsalltag einbaut

Seite 89

## Kapitel 6

<b>Das häusliche Umfeld: Kinder großziehen und ein Heim schaffen</b>	
Vom Zanken zum Zusammenhalt und von hilflos zu hilfsbereit . . . . .	90
<b>ABSCHNITT 1: Kinder großziehen, Beziehungen aufbauen</b> . . . . .	93
<b>Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung im wirklichen Leben</b> . . . . .	93
<b>In der frühen Kindheit: »Ich liebe dich – und ich will dir entkommen.«</b> . . . . .	97
<b>In der mittleren Kindheit: Die »goldene Mitte«</b> . . . . .	103
<b>In der Pubertät: Vom Abstand und ständigen Verhandeln</b> . . . . .	108
Beziehungen aufbauen und Konflikte mit Geschwistern bewältigen – quer durch alle Altersstufen: Wichtige Erkenntnisse . . . . .	115
<b>ABSCHNITT 2: Ein Heim schaffen</b> . . . . .	117
<b>In der frühen Kindheit: »Ich will auch!«</b> . . . . .	123
<b>In der mittleren Kindheit: »Ich will nicht.«</b> . . . . .	124
<b>In der Jugend: »Ich hab keine Zeit.«</b> . . . . .	124

## Kapitel 7

### **Wie man gute Freunde und Partner erzieht:**

<b>Von der Sandkasten-Verabredung zum echten Date</b> . . . . .	128
---	-----

### **Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung**

<b>im wirklichen Leben</b> . . . . .	129
--------------------------------------	-----

<b>ABSCHNITT 1: Freundschaften</b> . . . . .	131
--	-----

<b>In der frühen Kindheit: Das gemeinsame Spiel</b> . . . . .	132
---	-----

<b>In der mittleren Kindheit: »Ich will nicht mehr mit dir befreundet sein.«</b> . . . . .	136
--	-----

<b>In der Adoleszenz: Von Freunden zu Feinden zu Freunden und wieder von vorn</b> . . . . .	139
---	-----

<b>Wie Sie Ihrem Kind helfen, Freunde zu finden und zu behalten</b> . . . . .	144
---	-----

<b>ABSCHNITT 2: Du musst deine Oma nicht umarmen</b> . . . . .	145
--	-----

<b>In der frühen Kindheit: »Mein Körper, meine Entscheidung!«</b> . . . . .	146
---	-----

<b>In der mittleren Kindheit: Grenzen und Gruppenzwang</b> . . . . .	150
--	-----

<b>In der Adoleszenz: Liebe und Sex</b> . . . . .	155
---	-----

#### **Grenzen respektieren quer durch alle Altersstufen:**

<b>Wichtige Erkenntnisse</b> . . . . .	160
--	-----

## Kapitel 8

### **Die innere Welt**

<b>Von »Du schaffst das schon« zu »Ich schaffe das«</b> . . . . .	163
---	-----

### **Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung**

<b>im wirklichen Leben</b> . . . . .	164
--------------------------------------	-----

<b>In der frühen Kindheit: Trotzanfälle</b> . . . . .	170
---	-----

<b>In der mittleren Kindheit: Körper und Geist</b> . . . . .	175
--	-----

<b>In der Adoleszenz: Teenager-Trotz oder totales Schweigen</b> . . . . .	182
---	-----

#### **Erziehung zu emotionaler Gesundheit und Resilienz**

<b>quer durch alle Altersgruppen: Wichtige Erkenntnisse</b> . . . . .	187
---	-----

## Kapitel 9

### **Die Schule**

<b>Erfolgreich erziehen: Noten? Charakter!</b> . . . . .	190
--	-----

### **Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung**

<b>im wirklichen Leben</b> . . . . .	192
--------------------------------------	-----

<b>Autonomie-fördernde Erziehung und Erfolg bei der Erziehung</b> . . . . .	194
---	-----

<b>In der mittleren Kindheit: Vergleichen und Vorankommen</b> . . . . .	198
---	-----

<b>In der Adoleszenz: Erst scheitern lassen, dann Erfolg haben</b> . . . . .	205
--	-----

#### **Erziehung zu echtem Erfolg quer durch alle Altersgruppen:**

<b>Wichtige Erkenntnisse</b> . . . . .	216
--	-----

## Kapitel 10

### **Digitales Leben**

Verantwortungsvolle Digital Citizens großziehen: Vom Konsum zur Mitwirkung	218
<b>Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung</b> <b>im wirklichen Leben</b>	220
In der frühen Kindheit: Parken vor dem Bildschirm	223
In der mittleren Kindheit: der Social-Media-Tsunami	228
In der Adoleszenz: Süchtig oder kontaktfreudig?	232
Die Digital Citizens von morgen erziehen – quer durch alle Altersstufen: Wichtige Erkenntnisse	239

## Kapitel 11

### **Bereit fürs echte Leben? Das liebe Geld**

Wie man Verantwortung großzieht: Vom Taschengeld zur finanziellen Unabhängigkeit	243
<b>Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung</b> <b>im wirklichen Leben</b>	245
In der frühen Kindheit: »Was kriege ich für so viel?«	252
In der mittleren Kindheit: Verwöhne ich mein Kind zu sehr?	256
In der Adoleszenz: Cash und College	259
Die andere Art der College-Vorbereitung: Familie und Finanzen	262
Über Geld sprechen, den Umgang mit Geld lernen – quer durch alle Altersstufen: Wichtige Erkenntnisse	267

## Kapitel 12

### **Ein Leben für den Sport**

Selbstwahrnehmung fördern: »Der Beste« sein oder lieber »das Beste« für sich rausholen	269
<b>Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung</b> <b>im wirklichen Leben</b>	271
In der mittleren Kindheit: »Ich dachte, das soll Spaß machen.«	275
In der Adoleszenz: So viel zu tun und nie genug Zeit	278
Aktive, ausgeglichene und Zugehörigkeit empfindende Kinder großziehen – quer durch alle Altersstufen: Wichtige Erkenntnisse	283

## Kapitel 13

### **Der Sinn des Lebens**

Zur Verantwortung erziehen: erst ichbezogen, dann sozial engagiert	286
<b>Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung</b> <b>im wirklichen Leben</b>	288
In der mittleren Kindheit: Verwöhnt oder verantwortungsbewusst?	292
In der Adoleszenz: Die Suche nach einem Sinn	295
Soziale Verantwortung und Selbstbewusstsein quer durch alle Altersstufen vermitteln: Wichtige Erkenntnisse	300

# Teil III



Nicht mehr ohnmächtig,  
sondern handlungsfähig

Seite 303

## Kapitel 14

### **Psychische Gesundheit und Autonomie-fördernde Erziehung**

Angstzustände und Depressionen . . . . . 304

Wie sich elterliche Angst auf die psychische Gesundheit  
von Kindern auswirkt . . . . . 306

Autonomie-fördernde Erziehung als Prävention vor  
psychischen Problemen . . . . . 308

Psychische Krisen bei Jugendlichen . . . . . 309

## Kapitel 15

### **Neurodiversität und Autonomie-fördernde Erziehung**

Erziehung bei ADHS und Autismus . . . . . 322

ADHS . . . . . 324

Autismus . . . . . 328

## Schlusswort

»Ihr könnt mich nicht zwingen!« . . . . . 337

Danke . . . . . 342

Endnoten . . . . . 345

Register . . . . . 353