

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

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

Kapitel 2

Warum sollten Sie Autonomie-fördernde Erziehung anwenden?	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

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

Kapitel 4

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

Kapitel 5

Wissenschaft ist »WEIRD«

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

Das häusliche Umfeld: Kinder großziehen und ein Heim schaffen

Vom Zanken zum Zusammenhalt und von hilflos zu hilfsbereit	90
--	----

ABSCHNITT 1: Kinder großziehen, Beziehungen aufbauen	93
---	----

Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung

im wirklichen Leben	93
-------------------------------	----

In der frühen Kindheit: »Ich liebe dich – und ich will dir entkommen.«	97
---	----

In der mittleren Kindheit: Die »goldene Mitte«	103
---	-----

In der Pubertät: Vom Abstand und ständigen Verhandeln	108
--	-----

Beziehungen aufbauen und Konflikte mit Geschwistern bewältigen – quer durch alle Altersstufen: Wichtige Erkenntnisse	115
--	-----

ABSCHNITT 2: Ein Heim schaffen	117
---	-----

In der frühen Kindheit: »Ich will auch!«	123
---	-----

In der mittleren Kindheit: »Ich will nicht.«	124
---	-----

In der Jugend: »Ich hab keine Zeit.«	124
---	-----

Kapitel 7

Wie man gute Freunde und Partner erzieht:	
Von der Sandkasten-Verabredung zum echten Date	128
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung im wirklichen Leben	129
ABSCHNITT 1: Freundschaften	131
In der frühen Kindheit: Das gemeinsame Spiel	132
In der mittleren Kindheit: »Ich will nicht mehr mit dir befreundet sein.«	136
In der Adoleszenz: Von Freunden zu Feinden zu Freunden und wieder von vorn	139
Wie Sie Ihrem Kind helfen, Freunde zu finden und zu behalten	144
ABSCHNITT 2: Du musst deine Oma nicht umarmen	145
In der frühen Kindheit: »Mein Körper, meine Entscheidung!«	146
In der mittleren Kindheit: Grenzen und Gruppenzwang	150
In der Adoleszenz: Liebe und Sex	155
Grenzen respektieren quer durch alle Altersstufen:	
Wichtige Erkenntnisse	160

Kapitel 8

Die innere Welt

Von »Du schaffst das schon« zu »Ich schaffe das«	163
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung im wirklichen Leben	164
In der frühen Kindheit: Trotzanfälle	170
In der mittleren Kindheit: Körper und Geist	175
In der Adoleszenz: Teenager-Trotz oder totales Schweigen	182
Erziehung zu emotionaler Gesundheit und Resilienz quer durch alle Altersgruppen: Wichtige Erkenntnisse	187

Kapitel 9

Die Schule

Erfolgreich erziehen: Noten? Charakter!	190
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung im wirklichen Leben	192
Autonomie-fördernde Erziehung und Erfolg bei der Erziehung	194
In der mittleren Kindheit: Vergleichen und Vorankommen	198
In der Adoleszenz: Erst scheitern lassen, dann Erfolg haben	205
Erziehung zu echtem Erfolg quer durch alle Altersgruppen:	
Wichtige Erkenntnisse	216

Kapitel 10

Digitales Leben

Verantwortungsvolle Digital Citizens großziehen:	
Vom Konsum zur Mitwirkung	218
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung	
im wirklichen Leben	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
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung	
im wirklichen Leben	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
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung	
im wirklichen Leben	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
Grundlagen: Wissenschaft, Praxis und Erziehung	
im wirklichen Leben	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
--------------------	-----