

INHALT

Vorwort von Laura Malina Seiler	6
Mein Weg zur Gewaltfreien Kommunikation und LilaLiebe®	9
„Mein Kind macht, was es will!“	17
Gewaltfreie Kommunikation für Eltern mit der LilaLiebe®	21
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	21
• Ziele der Gewaltfreien Kommunikation	22
• Die Technik der Gewaltfreien Kommunikation	26
• Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation	29
• Wolf und Giraffe	34
Aus Gewaltfreier Kommunikation wird LilaLiebe®	36
Die Bedürfniswelt von Kindern: LilaLiebe®	39
Bindung – das Hauptbedürfnis der LilaLiebe®	40
Ober- und Unterbedürfnisse in der LilaLiebe®	42
Autonomiephasen	45
• Ab der Geburt: das Oberbedürfnis Überleben	47
• Die erste Autonomiephase: das Oberbedürfnis nach Sicherheit	48
• Die zweite Autonomiephase: das Oberbedürfnis nach Zugehörigkeit	49
• Die dritte Autonomiephase: das Oberbedürfnis nach Achtung	52
„Mein Kind braucht Aufmerksamkeit“	54
Erziehung ohne Belohnung, Bestrafung und Manipulation	57
Belohnung und Bestrafung im Familienalltag	62
Das Innere Kind und der Elterliche Wolf	65
Aus einer herausfordernden Situation wird ein Konflikt	68
Eltern tun ihr Bestmögliches	70

Das ABC: Konflikte lösen mit der LilaLiebe®	73
A	wie Anziehen · <i>Autonomie</i> 76
	Exkurs: Autonomie 85
	Exkurs: Ansagen 90
B	wie Zubettgehen · <i>Bewegung</i> 93
C	wie Computer · <i>Schutz</i> 101
	Exkurs: Stellvertretende Kraft 110
D	wie Duschen · <i>Hygiene</i> 118
E	wie Einschlafen · <i>Schlaf</i> 124
E	wie Essen · <i>Nahrung</i> 132
F	wie Frech · <i>Kooperation</i> 139
G	wie Geschwisterstreit · <i>Gerechtigkeit</i> 148
	Exkurs: Hierarchie in der Familie 156
H	wie Hauen · <i>Berührung</i> 164
	Exkurs: Schützende Gewalt 170
I	wie Ignorieren · <i>Harmonie</i> 175
J	wie Jammern · <i>Entspannung</i> 181
K	wie Kita-Nein · <i>Geborgenheit</i> 187
L	wie Lügen · <i>Zugehörigkeit</i> 196
M	wie Medien und Süßigkeiten · <i>Orientierung</i> 205
M	wie Medizin · <i>Körperliche Gesundheit</i> 212
N	wie ‚Nein‘ · <i>Empathie</i> 219
O	wie Ordnung · <i>Struktur</i> 229
P	wie Panik · <i>Sicherheit</i> 236
	Exkurs: Schutzschild 241
P	wie Petzen · <i>Gemeinschaft</i> 245
Q	wie Quatsch · <i>Abenteuer</i> 251
R	wie Respektlosigkeit · <i>Einbezogen-Sein</i> 256
S	wie Schimpfwörter · <i>Liebe</i> 263
S	wie Schule · <i>Zuverlässigkeit</i> 269
T	wie Teilen · <i>Verstehen und verstanden werden</i> 275
T	wie Trotzphase · <i>Grenzen</i> 283
U	wie Übergänge · <i>Führung</i> 291
W	wie Wickeln · <i>Entleerung</i> 298
W	wie Wut · <i>Nonverbale Empathie</i> 305
Z	wie Zähneputzen · <i>Spiel und Spaß</i> 315
	Umgang mit deiner eigenen Wut 324
	Abschluss 329
	Bedürfnisverzeichnis 330
	Danksagung 333
	Über die Autorin 335