

Inhalt

Willkommen bei der besten Familienkonferenz der Welt 11

Für wen ist dieses Buch und wem kann es helfen? 13

Vorsicht, Falle! 20

Schnellstart 21

TEIL 1: DIE PRAXIS

Was die Familienkonferenz kann 26

Echte Gemeinschaft entsteht 29

Konflikte werden entschärft 31

Ruhe für die eigenen Gedanken 33

Einmal Familienkonferenz, immer Familienkonferenz? 34

Die Vorbereitung 35

Was ihr braucht 37

Die erste Konferenz 39

Unmittelbar vorher 39

Das Treffen eröffnen 41

Die Magie des Protokolls 44

Das Poster 46

Die erste Konferenz Schritt für Schritt 49

Die zweite Konferenz 60

Schritt für Schritt 60

Von hier an weiter 65

TEIL 2: ARBEITSBLÄTTER

Arbeitsblätter? Wieso und wofür? 68

Wie ihr die Arbeitsblätter nutzen könnt 69

Ressourcenaktivierung in der Familie 73

Mein geheimer Garten 74 Mein geborgener
Wohlfühlort 76 Mein Schutzkreis 78 Mein Dorf 80
Wer passt auf mich auf? 82 Mein Stammbaum 84
Wo ich lebe 86 Meine Insel 88 Meine Tiere 90
Mein Totemtier 92 Meine Patchworkdecke 94
Der Lebensfluss 96 Meine Gefühlswolke 99
Mein unknackbarer Sorgen-Tresor 102 Mein nimmersatter
Sorgenfresser 104 Mein Gute-Nacht-Ritual 106

TEIL 3: DIE THEORIE

Die Grundhaltung: Bauchgefühl statt Buchgefühl 110

Eure ganz eigenen Lösungen in einer Welt im Wandel 111

Geheimrezept Lachen 115

Macht Fehler! 118

Was tun, wenn ... 120

Bedürfnisse und Wünsche 122

Gleichberechtigt? Gleichwertig? 125

Worum geht es wirklich? 127

Selbstwert und Selbstvertrauen 133

Den Selbstvertrauenstopf füllen 134

Das Selbstwertgefühl stärken 134

Wir brauchen beides 136

Was, wenn mein Kind schnell aufgibt? 138

Feedback, Lob und Belohnung 139

Der Effort-Effekt 143

Fünf Gründe, mit dem Loben aufzuhören 146

Belohnung und Motivation 149

Reden wir über Kommunikation 154

Wie es anfängt 154

Sender und Empfänger 155

Ich-Botschaften 158

Aktives Zuhören 163

Gewaltfreie Kommunikation 165

Rituale 169

Danke 173

Literatur 175

Quellen 176