

# 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**