

# Inhalt

<b>Einleitung: »Seitdem wir ein Kind haben, gibt es viel mehr Streit« . . . . .</b>	9
Die Doppelkrise . . . . .	10
Die Enttäuschung der Mütter . . . . .	12
Das dreckige Bobbycar auf dem Teppich . . . . .	14
Eine lange Frustradition . . . . .	15
Elternallianz gegen den Beziehungsmüll . . . . .	17
Wann schaden wir unserem Kind? . . . . .	19
Seid mutig . . . . .	20
<b>1. Kapitel: »Wir drehen uns im Kreis.«</b>	
<b>Paarkonflikte verstehen und angehen . . . . .</b>	23
Unlösbare Konflikte . . . . .	24
<i>Schmerz aus der Vergangenheit . . . . .</i>	24
<i>Die inneren Kinder streiten mit . . . . .</i>	26
Unterschiedliche Bedürfnisse: Couch oder Ausflug? . .	30
So kommt ihr über euren »Erziehungsvertrag«	
ins Gespräch . . . . .	32
»Na toll, darum darf ich mich jetzt auch noch kümmern« . . . . .	35
<b>2. Kapitel: »Du sagst ja nie was.«</b>	
<b>Konflikte vermeiden als Beziehungsfallle . . . . .</b>	37
Vermeiden macht das Problem größer . . . . .	41
Harmoniefalle, Machtspielchen und inneres Wutzimmer: Vermeidungsstrategien . . . . .	44
<i>Harmonie . . . . .</i>	45

<i>Entfremdung</i> . . . . .	46
<i>Rückzug ins innere Wutzimmer</i> . . . . .	46
<i>Wenn eine Partnerperson die Auseinandersetzung sucht,         die andere sie vermeidet</i> . . . . .	47
<i>Wenn beide vermeiden</i> . . . . .	48
<i>Verschwendet nie einen guten Konflikt</i> . . . . .	49
<i>Muster und Beweggründe erkennen</i> . . . . .	51
 <b>3. Kapitel: »Schrei unser Kind nicht so an!«</b>	
<b>Den Weg aus Konfliktschleifen herausfinden</b> . . . . .	53
Was euer Dauerstreit mit eurem Kind macht . . . . .	56
Was passiert, wenn ihr rotseht . . . . .	58
<i>Affektlogik</i> . . . . .	59
<i>Eskalationsdynamik</i> . . . . .	61
Die Ampelmethode . . . . .	63
<i>So nutzt ihr die Ampel als Soforthilfe in euren             Konflikten</i> . . . . .	67
<i>Konfliktsucher oder Konfliktmeiderin?</i> . . . . .	70
Euer Leitfaden für Konfliktsituationen . . . . .	72
 <b>4. Kapitel: »Immer fällst du mir in den Rücken!«</b>	
<b>Über Grenzen und Werte</b> . . . . .	79
Grenzen kennenlernen . . . . .	81
<i>Erforsche deine eigenen Grenzen</i> . . . . .	82
<i>Starre, klare und diffuse Grenzen</i> . . . . .	83
Grenzen in Paarbeziehungen . . . . .	86
<i>Warum es so wichtig ist, dass ihr euch in eurer             Beziehung sicher fühlt</i> . . . . .	87
<i>So schafft ihr es, beim Thema Grenzen eine Einheit             zu werden</i> . . . . .	88
<i>Grenzen und Patchwork</i> . . . . .	90
<i>Jeder darf seinen eigenen Weg finden</i> . . . . .	92
Ungelöste Themen aus der eigenen Kindheit . . . . .	95
So findet ihr eure Familienwerte . . . . .	100

## **5. Kapitel: »Habe ich drei Kinder oder was?«**

<b>Emotional und Mental Load</b> . . . . .	105
Die doppelte Last und der Gender Parenting Gap . . . . .	106
Mental Load . . . . .	109
Emotional Load . . . . .	112
<i>Warum ist es so wichtig, über Emotional Load zu sprechen?</i> . . . . .	115
<i>Warum haben Väter oft weniger Zugang zu Emotional Load?</i> . . . . .	116
Emotional Load verteilen . . . . .	118
So geht gleichberechtigte Elternschaft . . . . .	122
Aufgabenverteilung und Beziehungszufriedenheit . . . . .	124

## **6. Kapitel: »Mach' ich oder machst du?«**

<b>Elterliche Führung</b> . . . . .	125
Wer trägt die Verantwortung, wenn beide mit dem Kind unterwegs sind . . . . .	126

## **7. Kapitel: »Wegen dir ist das Kind so unmöglich.«**

<b>Schuldzuweisung und Beschämung</b> . . . . .	129
Die Schuld beim anderen suchen . . . . .	130
Wenn ein Elternteil einschreitet . . . . .	132
Verhaltensweisen, die deinem Kind schaden . . . . .	133
Bloßstellung und Beschämung . . . . .	135
Machtspiele beenden . . . . .	137

## **8. Kapitel: »Ich schufte und das Kind ist undankbar.«**

<b>Mit Stress umgehen</b> . . . . .	141
Nervensystem im Ausnahmezustand . . . . .	143
<i>Dein Toleranzfenster</i> . . . . .	145
<i>Dein Nervensystem lernt früh, wie es sich in Konflikten verhalten soll</i> . . . . .	147
Im Toleranzfenster bleiben . . . . .	148
<i>Stressoren identifizieren</i> . . . . .	150

<i>Das Toleranzfenster vergrößern . . . . .</i>	152
Absprachen verändern, wenn ihr eine Pause braucht . . . . .	153
 <b>9. Kapitel: »Du bist so still.«</b>	
<b>Wenn das Schweigen einkehrt . . . . .</b>	155
Raus aus der »gefühlten WG« . . . . .	157
<i>Wie viel sprecht ihr wirklich miteinander? . . . . .</i>	158
<i>Alte Kommunikationsmuster ablegen . . . . .</i>	158
Ein Gedanke zur Gewaltfreien Kommunikation . . . . .	161
»Wie soll ich das jetzt nur ausdrücken?« . . . . .	163
Wenn ein Kind bevorzugt wird . . . . .	164
 <b>10. Kapitel: So geht ein konstruktiver Elternmodus in der Kindererziehung . . . . .</b>	
Es braucht zwei . . . . .	169
Euer liebevolles Langzeitprojekt . . . . .	170
Zeit für euch . . . . .	173
Goldene Paarmomente . . . . .	176
 <b>Nachwort . . . . .</b>	
<b>Danksagung . . . . .</b>	179
<b>Anlaufstellen . . . . .</b>	181
<b>Literatur . . . . .</b>	182
<b>Hilfreiche Literatur zum Weiterlesen . . . . .</b>	183
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	185
	187