

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung: »Seitdem wir ein Kind haben, gibt es viel mehr Streit« | 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 |
| 1. Kapitel: »Wir drehen uns im Kreis.« | |
| Paarkonflikte verstehen und angehen | 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 |
| 2. Kapitel: »Du sagst ja nie was.« | |
| Konflikte vermeiden als Beziehungsfalle | 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 |
| Verschwendet nie einen guten Konflikt | 49 |
| Muster und Beweggründe erkennen | 51 |

3. Kapitel: »Schrei unser Kind nicht so an!«

| | |
|---|----|
| Den Weg aus Konfliktschleifen herausfinden . . . | 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 |

4. Kapitel: »Immer fällst du mir in den Rücken!«

| | |
|---|-----|
| Über Grenzen und Werte | 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?« | |
| Emotional und Mental Load | 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</i> | |
| <i>zu sprechen?</i> | 115 |
| <i>Warum haben Väter oft weniger Zugang zu</i> | |
| <i>Emotional Load?</i> | 116 |
| Emotional Load verteilen | 118 |
| So geht gleichberechtigte Elternschaft | 122 |
| Aufgabenverteilung und Beziehungszufriedenheit . . . | 124 |
| 6. Kapitel: »Mach' ich oder machst du?« | |
| Elterliche Führung | 125 |
| Wer trägt die Verantwortung, wenn beide mit dem | |
| Kind unterwegs sind | 126 |
| 7. Kapitel: »Wegen dir ist das Kind so unmöglich.« | |
| Schuldzuweisung und Beschämung | 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.« | |
| Mit Stress umgehen | 141 |
| Nervensystem im Ausnahmezustand | 143 |
| <i>Dein Toleranzfenster</i> | 145 |
| <i>Dein Nervensystem lernt früh, wie es sich in</i> | |
| <i>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 |
| 9. Kapitel: »Du bist so still.« | |
| Wenn das Schweigen einkehrt | 155 |
| Raus aus der »gefühlten WG« | 157 |
| <i>Wie viel spricht 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 |
| 10. Kapitel: So geht ein konstruktiver | |
| Elternmodus in der Kindererziehung | 167 |
| Es braucht zwei | 169 |
| Euer liebevolles Langzeitprojekt | 170 |
| Zeit für euch | 173 |
| Goldene Paarmomente | 176 |
| Nachwort | 179 |
| Danksagung | 181 |
| Anlaufstellen | 182 |
| Literatur | 183 |
| Hilfreiche Literatur zum Weiterlesen | 185 |
| Anmerkungen | 187 |