

INHALT

EINLEITUNG: WORAUF KOMMT ES WIRKLICH AN?	11
Was bedeutet bindungs- oder bedürfnisorientiert?	14
Keine Angst vor Fehlern	17
Aufs Klima kommt es an	18
So findest du dich im Buch zurecht	20
BEI DIR SELBST ANKOMMEN: DIE R.A.I.N.-METHODE	22
Deine vier Schritte	24
Auf Ursachenforschung gehen: Dein inneres Kind	26
MISSVERSTÄNDNIS 1: »ICH MUSS BEI JEDEM PIEPS SOFORT SPRINGEN, SONST WIRD MEIN KIND TRAUMATISIERT.«	29
Wie viel Unterhaltung braucht mein Kind?	32
Mein Kind unterbricht meine Gespräche permanent!	34
MISSVERSTÄNDNIS 2: »NUR DIE BEDÜRFNISSE MEINES KINDES ZÄHLEN.«	37
Heißt es bedürfnisorientiert oder wunschorientiert?	38
Bedürfnisse altersgerecht leben	42
Zu viel Mental Load?	44
Die eigenen Bedürfnisse im Blick behalten	48

MISSVERSTÄNDNIS 3: »ICH MUSS IMMER IN PERFEKTEM EINVERNEHMEN MIT MEINEM KIND SEIN, SONST LEIDET DIE BINDUNG.«	54
Dienstleistung ist keine Liebe	57
Supermarkt mal anders	58
Das Prinzip Führen und Folgen	60
Was, wenn das Kind ausrastet?	61
MISSVERSTÄNDNIS 4: »WENN MEIN KIND FRUSTRIERT IST, IST ES UNGLÜCKLICH!«	64
»Banane kaputt!« Frust aushalten ist lebenswichtig	65
Wutausbrüche sind notwendig	69
Manche Wutausbrüche sind vermeidbar	74
MISSVERSTÄNDNIS 5: »WUT AUSBRÜCHE WARTE ICH EINFACH AB, DA KANN MAN EH NICHTS MACHEN.«	85
Wutausbrüche begleiten. Drei Basic-Tipps für den Anfang	86
Hilfe, mein Kind haut und beißt	93
Wenn die Wut da ist	97
Dein Vorbild zählt	105
Die Empathieschleife	113
Den schmalen Grat zwischen Trösten und Reality Check finden	120
MISSVERSTÄNDNIS 6: »MEIN KIND MUSS GAR NICHTS.«	129
Kinder wollen beitragen	132
Als Familie im Restaurant	135
Begrüßen und Bedanken	138
Zum Entschuldigen zwingen?	141

Selbstwirksamkeit, Motivation und persönliche Grenzen	148
Das Kind unterstützen, seinen Weg zu finden	151
Individuelle Stärken und Schwächen anerkennen und akzeptieren	153
Eigene Wünsche nicht aufs Kind projizieren	155
MISSVERSTÄNDNIS 7: »ICH MUSS IMMER GANZ SANFT UND IN EINEM RUHIGEN TONFALL MIT MEINEM KIND SPRECHEN.«	156
Dürfen wir Anforderungen an unsere Kinder haben?	161
Auch die nonverbale Kommunikation ist wichtig	165
Authentisch kommunizieren	166
MISSVERSTÄNDNIS 8: »ALLE WENN-DANN-SÄTZE SIND SCHLECHT, WIE ÜBERHAUPT JEDE MACHTAUSÜBUNG.«	168
Selbstwirksamkeit versus Machtdemonstration	169
Den Willen bindungsorientiert durchsetzen	171
Als Eltern verantwortungsvoll mit Macht umgehen	177
Die verdeckte Ausübung der Macht	180
MISSVERSTÄNDNIS 9: »KONSEQUENZEN UND STRAFEN SIND DAS GLEICHE!«	182
Warum Strafen in liebevollen Beziehungen nicht weiterhelfen	186
Konsequenzen einsetzen	188
MISSVERSTÄNDNIS 10: »ICH MUSS ALLES MIT MEINEM KIND AUSDISKUTIEREN.«	192
Kinder einbeziehen	195
Vom Spielplatz aufbrechen	197

Wer bestimmt, was gegessen wird?	199
Euer Beschwerdemanagement	201
MISSVERSTÄNDNIS 11: »HILFE, MEIN KIND TUT ›ABSICHTLICH‹ VERBOTENE DINGE!«	203
Hilfe, mein Kind quält Tiere	204
Mein Kind lacht provokant, wenn ich es schimpfe!	206
Warum freie Spielzeit so wichtig ist	208
MISSVERSTÄNDNIS 12: »ICH DARF MEIN KIND NICHT LOBEN!«	210
Zerstört Lob die intrinsische Motivation?	211
Vorsicht vor Belohnungssystemen	213
Anerkennung schenken	215
MISSVERSTÄNDNIS 13: »AN ÜBERGÄNGEN KNIRSCHT ES HALT.«	221
Das Zubettgehen spielerisch umsetzen	222
Frage niemals, wenn du ein »Nein« als Antwort sowieso nicht akzeptieren würdest	223
Im Bad	225
MISSVERSTÄNDNIS 14: »BINDUNGSORIENTIERT SCHLAFEN GEHT NUR IM FAMILIENBETT.«	228
Bei der Einschlafbegleitung ist weniger oft mehr	229
Der Ursprung des Schlaftrainings: Johanna Haarer	232
Bindungsorientiert allein schlafen	234
Drei-Monats-Koliken? Wohl eher nicht	235
Die eine richtige Schlaflösung gibt es nicht	241
SCHLUSS	240
ZUM WEITERLESEN	249
ANMERKUNGEN	251