

Vorwort _____	9
---------------	---

Teil 1: Stolpersteine der Erziehung

Macht, Gewalt und Zwang in der Erziehung:

Eine Begriffsentwerrung _____	12
Grenzen setzen, ohne zu verletzen _____	14

Wodurch entstehen Erziehungsprobleme?

Die Stellung des Kindes in der Familie _____	19
Vom »Befehlen« zum »Verhandeln« _____	19
Das Kind als »Dirigent« _____	23
Überforderte »Chefs« _____	25

Was schwächt die Eltern? _____	27
Der »Anwalt des Kindes« in den Köpfen der Eltern _____	27
Zwei Seelen in der Brust _____	29
»Bündnispartner« des Kindes _____	30

Ursachen für Eltern-Kind-Koalitionen _____	32
Uneinigkeit und Machtkämpfe zwischen den Eltern _____	32
Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie _____	32
Männliche und weibliche Verhaltensstrategien _____	33
Das Kind im Mann _____	34

Was schwächt die Kinder? _____	37
Des Guten zu viel _____	37

Kontrolldramen _____	38
»Randständige« Väter _____	39
Zusätzliche Stressfaktoren für Eltern und Kinder _____	42
Probleme in der Paarbeziehung, Trennung und Scheidung _____	42
Jenseits aller Familiendynamik: Selbstüberforderung _____	43

Teil 2: Hilfen und Lösungswege

Machtkämpfe vermeiden _____	46
Aussagen statt Fragen _____	48
Kommentieren statt diskutieren _____	49
Fordern statt verwöhnen _____	55
Einstieg in die Verwöhnung durch Bewegungsmangel _____	56
Grenzen setzen, ohne zu verletzen _____	58
Essen _____	59
Schlafengehen _____	61
Hausaufgaben _____	62
Wutanfälle _____	63
Geschwisterstreit _____	69
Gemeinsame Aktivitäten entwickeln und Verantwortung übertragen _____	72
Konsequenzen statt Drohungen und Strafen _____	75
Strafen schaden Kindern _____	80
Jungenerziehung _____	83
Kinder brauchen Grenzen – und Jungen ganz besonders _____	83

Reden ist Silber, Handeln ist Gold _____	86
Denkhemmungen _____	86
Die »Das funktioniert doch sowieso nicht«-Blockade _____	87
Der freundliche Blick _____	90
Die Fixierung auf das Negative _____	90
Nicht »nicht« denken _____	93
Der Umgang mit Gefühlen _____	96
Kinder brauchen Väter _____	100
Wie werden Eltern ein Dreamteam? _____	104
Die Gleichberechtigung von Mann und Frau in der Familie _____	104
Vom distanzierten Ernährer zur vertrauten Bezugsperson: Die Veränderung der Vaterrolle _____	105
Der Umgang mit unterschiedlichen Erziehungsstilen _____	107
Was ist im Drei-Generationen-Verhältnis zu beachten? _____	109
Was gilt es in Patchworkfamilien zu beachten? _____	110
Was müssen Alleinerziehende beachten? _____	111
Elternschaft bei Trennung oder Scheidung _____	111
Die Paarbeziehung als Basis der Elternbeziehung _____	113

Teil 3: Das Wichtigste in Kürze

Problematische Familienstrukturen _____	116
Unklare Hierarchien zwischen Eltern und Kindern _____	116

Was Kinder wirklich brauchen	119
Die Bedürfnishierarchie	119
Schaffen Sie »Ordnung« in Ihrer Familie	120
Freundlichkeit und Bestimmtheit	121
 Wie Kinder lernen, ihre Eltern zu achten	 123
 Nobody's perfect	 125
 Internetseiten für Familien	 126
Literatur	132
Über den Autor	133