

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Teil 1: Stolpersteine der Erziehung

Macht, Gewalt und Zwang in der Erziehung: Eine Begriffsentwirrung	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