

# Inhalt

<b>Vorwort: Ziele und Aufbau dieses Buches</b> . . . . .	9
Für wen wurde dieses Buch geschrieben?	
Und warum? . . . . .	9
<b>Aufbau des Buches</b> . . . . .	10
Haben Sie Geduld! . . . . .	12

## Teil I: Einführung

<b>Informationskapitel 1: Definition der Erziehung</b> . . . . .	17
Erziehung – was ist das überhaupt? . . . . .	17
Was sagt der Gesetzgeber? . . . . .	17
Was sagen die Sachverständigen? . . . . .	18
Was sagen Pädagogen und Psychologen? . . . . .	19

## Informationskapitel 2:

<b>Erschwerende Erziehungsbedingungen</b> . . . . .	23
Wenn Erziehung schwierig wird . . . . .	23
Eigenschaften eines Kindes, die Erziehung erschweren . . . . .	23
Erziehung in der Sackgasse – gegenseitige Zwangsinteraktion . . . . .	27

## Teil II: Übungskapitel

### Übungskapitel 1:

<b>Belastungsprofil und Veränderungsziele</b> . . . . .	35
Wo fange ich an? . . . . .	35
Ein Belastungsprofil . . . . .	35
Aufstellen von Veränderungszielen . . . . .	42
Was wird jetzt aus meinen Zielen? . . . . .	45
Hinweis . . . . .	45

### Übungskapitel 2: Die positive Spielzeit

Am Anfang steht Beziehungsarbeit . . . . .	50
Das Konzept der positiven Spielzeit . . . . .	52
Regeln für die positive Spielzeit . . . . .	53
Häufig gestellte Fragen – die FAQs . . . . .	57

<b>Übungskapitel 3:</b>	
<b>Sachlich bleiben – Neubewertung von Problemen</b>	69
Wie werde ich gelassener?	69
Situationen, Gedanken und Gefühle	69
Das ABC-Modell	71
Anwendung des ABC-Modells	71
Und nun Sie!	76
<b>Übungskapitel 4:</b>	
<b>Veränderung problematischer Abläufe</b>	83
Ab jetzt läuft es anders	83
Veränderung von Standardsituationen	83
<b>Übungskapitel 5: Positive und negative Konsequenzen</b>	95
Konsequenzen	95
Kurzer Ausflug in die Lerntheorie	95
Positive Konsequenzen	97
Vorsicht vor der negativen Aufmerksamkeit!	98
Die „Eskalations-Falle“	100
Systematischer Einsatz positiver Konsequenzen:	
der Punkte-Plan	101
Punkte-Plan für ältere Kinder?	111
Negative Konsequenzen	112
Weitere Beispiele negativer Konsequenzen	115
<b>Übungskapitel 6: Wirksame Aufforderungen</b>	124
Regeln für wirksames Auffordern	124
<b>Übungskapitel 7: Familienarbeit und Pausen</b>	138
Wunsch nach Pausen	138
Einfach mal Pause machen	138
Die Paarzeit	142
Die Familienrunde	142
<b>Übungskapitel 8: Ein Blick zurück</b>	147
Was hat sich verändert?	147

<b>Schlusskapitel: Wo gibt es weitere Unterstützung? .....</b>	151
Elterntraining .....	151
Selbsthilfegruppen .....	152
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung .....	152
Kinder- und Jugendhilfe .....	153
Schulpsychologischer Dienst .....	154
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten .....	154
Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie .....	155
Ratgeber für Eltern psychisch kranker Kinder .....	156
<b>Literatur .....</b>	157