

Inhalt

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

Teil I: Einführung

Informationskapitel 1: Definition der Erziehung	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:

Erschwerende Erziehungsbedingungen	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:

Belastungsprofil und Veränderungsziele	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

Übungskapitel 3:

Sachlich bleiben – Neubewertung von Problemen	69
Wie werde ich gelassener?	69
Situationen, Gedanken und Gefühle	69
Das ABC-Modell	71
Anwendung des ABC-Modells	71
Und nun Sie!	76

Übungskapitel 4:

Veränderung problematischer Abläufe	83
Ab jetzt läuft es anders	83
Veränderung von Standardsituationen	83

Übungskapitel 5: Positive und negative Konsequenzen 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

Übungskapitel 6: Wirksame Aufforderungen 124

Regeln für wirksames Auffordern	124
---	-----

Übungskapitel 7: Familienarbeit und Pausen 138

Wunsch nach Pausen	138
Einfach mal Pause machen	138
Die Paarzeit	142
Die Familienrunde	142

Übungskapitel 8: Ein Blick zurück 147

Was hat sich verändert?	147
-----------------------------------	-----

Schlusskapitel: Wo gibt es weitere Unterstützung?	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
Literatur	157