

# Inhalt

- Für meine Kinder 10**  
**Einleitung 11**  
Dieses Buch und seine grafische Gestaltung 12  
Einige kurze Bemerkungen zum Gebrauch dieses Buches 13
- 1. Die Aufgabe des Erziehens 15**  
Sich für Kinder entscheiden 15 Sich einlassen 16  
Erziehungsziele 19 Der gesellschaftliche Aspekt 21
- 2. Vom Sinn des Grenzsetzens 23**
- 3. Grenzen überschreiten beweist Neugier und Mut 25**
- 4. Vom Sinn des Grenzenüberschreitens 28**  
Schimpfwörter – Kinder stellen Fragen 28  
Vom Umgang mit Tabus 30 Einige Bemerkungen zur  
Sexualerziehung 32
- 5. Der Widerstand des Kindes gegenüber dem Erwachsenen 35**  
Der Unterschied 35 Das Ich 36 Identität 38  
Der Widerstand im Jugendalter 40
- 6. Die besondere Art, wie Kinder ihre Eltern wahrnehmen 42**  
Die hohe Bedeutung der nonverbalen  
Kommunikation 42 Verborgene Botschaften 43
- 7. Die Grenze als Schutz 47**
- 8. Sicherheit und Geborgenheit 49**
- 9. Zuordnungssysteme 53**  
Positionen 53 Der Familientisch 54 Trennung der Eltern

und Patchworkfamilien 57 Gesprächssituationen 62  
Das Zimmer 63 Die Geschwisterkonstellation 64

## **10. Wirkungsvolle Grenzsetzungen 69**

Das nonverbale Ausdrucksverhalten eines  
entschiedenen Erwachsenen 69 Das böse Gesicht 71

## **11. Entscheidungen 74**

Das Hin und Her 75 «Auf den Punkt kommen» 76  
Entscheidungen zum Wohle der Kinder 77 Verantwortung 78

## **12. Das Begründen von Grenzsetzungen 80**

## **13. Die Unabhängigkeit von Erwachsenen 82**

Prüfung der Motive des Erwachsenen 82 Beispiele 84

## **14. Unterschiede im Erziehungsstil zwischen Vater und Mutter 89**

Positives Streiten 90 Toleranz 91  
Zuständigkeiten 92 Balance 93 «Ausspielen» ist fragen 94

## **15. Die Zusammenarbeit der Eltern mit Kindergarten und Schule 96**

## **16. Grenzen setzen mit Fairness 98**

Kritik 98 Anerkennung 99

## **17. Die «verflixten» Aber-Sätze 101**

Erst das eine, dann das andere 102 Rechtfertigungen 103  
Das «Aber» als Flucht vor Verantwortung 105

## **18. Strafe, Lob, Belohnung und andere**

Erziehungsmaßnahmen 106

Logische Folgen wirken lassen 106 Strafe 109 Mit der  
Klugheit des Kindes rechnen 110 Häusliche Pflichten 111  
Belohnung 112 Lob 114

## **19. Erwartungen der Eltern an ihre Kinder 116**

Nicht altersgemäße Erwartungen 116 Welt der Kinder –  
Welt der Erwachsenen 117 Das Kind im Zwiespalt  
unterschiedlicher Erwartungen 119 Enttäuschte

Erwartungen 120 Die Wirkung elterlicher Befürchtungen 122  
Ein «Gegengift» gegen Enttäuschung 124 Die Übung mit  
«Zauberkräften» 124

## **20. Bedürfnisse von Kindern 126**

Exkurs: Depression 127 Das Herauswachsen aus der  
Bedürftigkeit 131 Die Phase zunehmender  
Selbständigkeit 131 Angst und Verlustgefühle 132  
Das Begleiten der kindlichen Angst 133 Verlust des  
Gebrauchtwerdens 137 Verwöhnung 137

## **21. Selbständigkeit im Kindesalter 140**

Das Selbständigwerden begleiten 142 Beispiele 143  
Tatsachen achten 144

## **22. Selbständigkeit und Unselbständigkeit im Pubertätsalter 146**

Überversorgung 146 Förderung der Selbständigkeit 149  
Der Familienrat 150 Die gute Erziehung geht auf  
«Tauchstation» 151

## **23. Essen 154**

Nicht über das Essen reden 154 Vorlieben und  
Abneigungen 155 Zu viel essen 156 Das falsche Essen 157  
Süßigkeiten 158

## **24. Schutz vor Überforderung 160**

Spielen in reizarmer Umgebung 160 Spielsachen  
auswählen 161 Spielen statt Fernsehen 161 Alternativen  
zu den Medien 162 «Dosierte» Medienkonsum 164  
Nachrichtensendungen 165 Übertriebener Medienkonsum  
als Symptom 166 Normaler Umgang mit Medien im  
Jugendalter 167

## **25. Exkurs: Das Daseinsgefühl des Kindes und der Kontakt zu den Erwachsenen 169**

Die Strategie der Erwachsenen 170 Die Strategie der Kinder 171

## **26. Kontakt 176**

Körperkontakt 176 Blickkontakt 177 Der Sorgenblick 177

Der Enttäuschungsblick 179 Der Anerkennungsblick 179  
Sprachlicher Kontakt 180 Die Bedeutung des Kontaktes für  
die gesamte Erziehung des Kindes 181

## **27. Hyperaktivität und Wahrnehmungsstörungen 182**

Viele Missverständnisse 183 Überreizung 185

Zu wenig Reize 185 Was ist «das Problem»? 186

Wie können Erwachsene die Kinder unterstützen? 187

Hilfe zur Selbsthilfe 191 Die wichtige Aufgabe der Eltern 191

## **28. Das Erlebnis der Grenze 193**

Beispiele 194

## **29. Die Rolle der Wut 196**

Trennung des Gefühls der Wut von der Sache, um die es  
geht 196 Die Wut des Kindes auf den Erwachsenen 197

Die Wut verstehen und zum Ausdruck bringen lassen 197

Die Auflösung der Wut 199 Der Erwachsene als Vorbild 200

## **30. Der Erziehende als Konfliktpartner –**

**Der Erziehende als Begleiter in Konflikten 201**

Geschwisterstreit ist sinnvoll 201 Der Erwachsene

in der Rolle des Konfliktpartners 203 Der Erwachsene

in der Rolle des Begleiters 205 Eskalationen 206

Konfliktvorbeugung 208 Aus Konflikten aussteigen 209

## **31. Provozieren: Wut und Gegenwut 210**

«Fliegenverscheuchen» 211 Fragen von provozierenden

Kindern 213 Sinnvolle Reaktionen auf Provokationen 214

## **32. Konflikte, die sich wiederholen («Machtspiele») 215**

Die Situation selbst 217 Das berechtigte Bedürfnis 218

Die emotionalen Hintergründe eines «Machtspiels» 219

Entscheidungen für die Situation fällen 221 Der richtige

Zeitpunkt 222 Das Auflösen von «Machtspielen» 223

Das Kind trifft eine «empfindliche Stelle» des

Erwachsenen 224 Wie verhindert man das Entstehen von

«Machtspielen»? 225 «Ich habe einen Termin mit meinem

Kind» 225

- 33. Lügen 230**  
Was ist «die Wahrheit»? 230 Phantasiegeschichten 231  
Erwischt werden 232 Unbewusste und bewusste  
Strategien 232 Ethische Werte 234
- 34. Stehlen 236**  
Besitzverhältnisse 236 Kontaktbedürfnis 237 Stehlen als  
Symptom 237 Hilfreiche Maßnahmen 240 Stehlen in der  
Pubertät 240
- 35. Unordnung 242**  
Die Ausweitung des Territoriums 242 Eine praktikable  
Lösung 244 Unordnung im Zimmer des Kindes 244
- 36. Schuldgefühle bei Eltern 246**  
Schuldgefühle nach unangemessenen Reaktionen  
von Erwachsenen 246 Schuldgefühle als Alarmsignal 249  
Sich auf die Gegenwart konzentrieren 251 Exkurs: Einige  
Bemerkungen zum Begriff der «Liebe» 252
- 37. Ideensammlung für nicht «böse»  
Erziehungsmaßnahmen 256**
- 38. Exkurs: Selbsterziehung der Erwachsenen 258**  
Erwachsene übernehmen Verantwortung für sich selbst 258  
Wie gehen die Erwachsenen mit ihren eigenen Grenzen  
um? 260 Fragen zur Selbsterziehung der Erwachsenen 260
- 39. «Gute Laune» 262**  
Humor 262 Ausgewogenheit zwischen Erziehung und  
Beziehung 263 Ein guter Zeitplan 265 Gesunde  
Distanz 266 Entspannungsübungen 268 Urlaub von der  
Familie 269 Selbstachtung 270 Partnerschaft 272
- 40. Zusammenfassung 275**  
  
Dank 279 Quellen 280 Literaturverzeichnis 281  
Stichwortverzeichnis 284