

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	11
<b>1 So lang du deine Füße</b> . . . . .	15
Was ist Erziehung? Und wie viel brauchen Kinder davon?	
<b>2 Du, ich bin schwanger!</b> . . . . .	19
Wie können wir uns vorbereiten aufs Elternsein?	
Wie werden wir gute Eltern?	
<b>3 Es ist ein Baby!</b> . . . . .	23
Wie gelingt die erste Zeit mit dem neuen Mitbewohner?	
<b>4 Und jetzt: Ab in die Krippe!</b> . . . . .	27
Kommt unser Baby damit zurecht, wenn es auch	
fremdbetreut wird?	
<b>5 Ich mag dich so (wie du bist)!</b> . . . . .	31
Wie liebe ich mein Kind?	
<b>6 Ich kann nicht einschlafen!</b> . . . . .	34
Wie schafft man es, dass abends Ruhe einkehrt zu Hause?	
<b>7 Das schmeckt mir nicht!</b> . . . . .	38
Wie kann ich die Mahlzeiten in der Familie genießen –	
auch wenn nicht jeder den gleichen Geschmack hat?	
<b>8 Das will ich alleine machen!</b> . . . . .	42
Wie kann ich mein Kind beim Selbstständigwerden	
unterstützen?	
<b>9 Ich will nicht!</b> . . . . .	45
Wie geht man um mit dem Dauer-Nein eines Zweijährigen?	

<b>10 Teil schön deine Sachen! . . . . .</b>	<b>48</b>
Wie erreiche ich, dass mein Kind ein soziales Wesen wird?	
<b>11 Du weinst? Dann bin ich auch traurig! . . . . .</b>	<b>51</b>
Kinder kooperieren immer – was können wir Eltern daraus lernen?	
<b>12 Ich passe auf mich auf! . . . . .</b>	<b>55</b>
Wie schütze ich meine Integrität – und auch die meines Kindes?	
<b>13 Das hast du toll gemacht! . . . . .</b>	<b>58</b>
Wie viel Lob brauchen unsere Kinder?	
<b>14 Du bist schuld! . . . . .</b>	<b>62</b>
Wie übernehme ich Verantwortung in der Familie?	
<b>15 Heute machen wir eine Familienkonferenz! . . . . .</b>	<b>66</b>
Wie geht das – ein Familiengespräch nach Regeln?	
<b>16 Wir sind beide gleich viel wert! . . . . .</b>	<b>74</b>
Ein gleichwürdiger Umgang mit unseren Kindern – wie sieht der genau aus?	
<b>17 So bin ich eben! . . . . .</b>	<b>77</b>
Authentisch zu sein – wie sieht das aus 24 Stunden am Tag?	
<b>18 Das will ich! Und das will ich nicht! . . . . .</b>	<b>81</b>
Wie rede ich mit meinen Kindern in einer persönlichen Sprache?	
<b>19 Die Jeans ist voll cool! . . . . .</b>	<b>85</b>
Wie geht man um mit Markenwahn und Dauer-Werbung?	
<b>20 Gott ist in allen Dingen! . . . . .</b>	<b>90</b>
Wie viel Religion brauchen Kinder?	
<b>21 Und jetzt machen wir Topfschlagen! . . . . .</b>	<b>94</b>
Wie gelingt der Kindergeburtstag?	

<b>22 Sag schön »Guten Tag«! . . . . .</b>	<b>97</b>
Wie wird aus meinem Kind ein freundliches Wesen, das sich gut benimmt?	
<b>23 Das mach ich später! . . . . .</b>	<b>101</b>
Kann mein Grundschulkind die Hausaufgaben wirklich schon alleine machen?	
<b>24 Ich will, dass aus dir was wird! . . . . .</b>	<b>105</b>
Wie sehr dürfen wir die schulische Laufbahn unserer Kinder bestimmen?	
<b>25 Komm, mein Sohn, wir bauen ein Baumhaus! . . . . .</b>	<b>108</b>
Wie werde ich ein guter Vater?	
<b>26 Ich geh aber nicht mit zum Wandern! . . . . .</b>	<b>113</b>
Wie gelingt unser Wochenend-Ausflug?	
<b>27 Du bist frei, mein Kind! . . . . .</b>	<b>116</b>
Freiheit in der Familie – wie viel brauchen wir davon?	
<b>28 Schluss jetzt! . . . . .</b>	<b>121</b>
Welche Grenzen braucht mein Kind?	
<b>29 Wenn du den Computer jetzt nicht ausmachst, darfst du heute Abend nicht fernsehen! . . . . .</b>	<b>124</b>
Wie viel Konsequenz brauchen Kinder?	
<b>30 Nein! . . . . .</b>	<b>129</b>
Wie verbiete ich etwas?	
<b>31 Ich bin der Chef! . . . . .</b>	<b>133</b>
Wie übernehme ich die Führung in der Familie?	
<b>32 Ich will doch nur dein Bestes! . . . . .</b>	<b>137</b>
Wie kann ich erreichen, dass meine Kinder glücklich sind?	
<b>33 Ich will ein Handy! . . . . .</b>	<b>141</b>
Wie geht man mit den vielen Wünschen der Kinder um?	

<b>34 Bald bist du ein großer Bruder! . . . . .</b>	<b>144</b>
Wie bereite ich mein Kind darauf vor, dass wir Zuwachs bekommen?	
<b>35 Bitte vertragt euch! . . . . .</b>	<b>147</b>
Muss man sich immer einmischen, wenn die Kinder sich streiten?	
<b>36 Wo fahren wir im Sommer hin? . . . . .</b>	<b>151</b>
Wie gelingt unser Urlaub?	
<b>37 Ich tu alles für dich! . . . . .</b>	<b>156</b>
Wie schaffen wir es, die Kinder nicht zu sehr zu verwöhnen?	
<b>38 Ich will so nicht weitermachen! . . . . .</b>	<b>161</b>
Wie ändere ich mich?	
<b>39 Das ist mein Leben! . . . . .</b>	<b>165</b>
Wie bleibe ich mit meinen jugendlichen Kindern im Gespräch?	
<b>40 Darf ich an den Computer? . . . . .</b>	<b>170</b>
Wie sieht eine sinnvolle Medienerziehung aus?	
<b>41 Tom ist voll süß! . . . . .</b>	<b>175</b>
Mein Kind ist verliebt – und jetzt?	
<b>42 Ich trinke eh nie was! . . . . .</b>	<b>179</b>
Die Versuchungen der Jugend – wie gehen wir Erwachsenen damit um?	
<b>43 Ohne mich! . . . . .</b>	<b>185</b>
Die Kinder werden flügge – muss man jetzt also alleine wandern?	
<b>44 Du und ich und die Kinder . . . . .</b>	<b>189</b>
Wie bleiben wir trotz Familie ein Paar? Und als dieses Paar im Zentrum der Familie?	

<b>45 Ich werde dich verlassen!</b> . . . . .	194
Wie trennt man sich, ohne zu viel Schaden anzurichten?	
<b>46 Wir müssen euch was sagen!</b> . . . . .	198
Wie erklärt man den Kindern, dass man sich trennt?	
<b>47 Dieses Wochenende seid ihr beim Papa!</b> . . . . .	203
Wie läuft der Alltag gut trotz Trennung?	
<b>48 Kinder, das ist Harry, ich habe mich in ihn verliebt!</b> .	210
Wie stelle ich den Kindern meinen neuen Freund vor?	
<b>49 Tschüss, Großer, pass gut auf dich auf!</b> . . . . .	215
Dann sind die Kinder groß und ziehen aus. Und was wird jetzt aus uns, den Eltern?	
<b>50 Unsere tollen Kinder!</b> . . . . .	219
Wie genießen wir Familie?	