

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Optimismus und Selbstfürsorge	13
1.2 Autonomie und Verantwortung	15
1.3 Gefühlskontrolle	15
2 Was beeinflusst Erziehungsverhalten?	18
2.1 Eigenschaften von Eltern und Erziehungserfahrungen in der eigenen Kindheit	18
2.2 Eigenschaften von Kindern	22
2.3 Gesellschaftliche Einflüsse wie Erziehungsstile und Erziehungstrends	24
2.4 Erziehungsziele	27
3 Erziehungsmethoden	30
3.1 Zuwendung	32
3.1.1 Schädliche Zuwendung	34
3.1.2 Loben und positives Feedback	36
3.1.3 Anreize zur Stärkung von erwünschtem Verhalten	39
3.1.4 Gemeinsame Zeit mit dem Kind stärkt die Eltern-Kind-Beziehung	43
3.1.5 Vorausschauen und Vorbeugen gegen problematisches Verhalten	47
3.2 Forderungen stellen	49
3.3 Grenzen setzen	53
3.3.1 Nein sagen und Kritik üben	54
3.3.2 Unerwünschtes Verhalten unbeachtet lassen	57
3.3.3 Negative Folgen und Bestrafung	58
3.3.4 Auszeit	62
3.3.5 Familienregeln und Familiengespräche	68
3.4 Probleme erkennen und lösen	75
3.4.1 Verhaltensbeobachtung	77
3.4.2 Probleme lösen	82

3.5	Gesundheitsverhalten	85
3.6	Bleiben erzieherische Wirkungen aus	88
3.7	Vorsicht vor Rückfall in alte Erziehungsgewohnheiten..	90
4	Besondere Probleme im Erziehungsalltag	91
4.1	Tagesbeginn und Tagessende	91
4.2	Geschwisterrivalität	95
4.3	Ordnung	98
4.4	Schule – Hausaufgaben, Schulnoten und Schulverweigerung	100
4.5	Medienkonsum	107
4.6	Unaufmerksames, hyperaktives, impulsives und oppositionelles Verhalten	110
4.7	Scheu, Ängstlichkeit, vermeidender Bewältigungsstil ..	117
4.8	Depressionen, Ritzen und Selbstmordneigung	122
4.9	Umgang mit pubertierenden Jugendlichen	127
4.10	Die Jugendlichen-Clique und falsche Freunde	141
4.11	Alkohol und Drogen	146
4.12	Sexualität	149
4.13	Doppelbelastung berufstätiger Mütter	152
4.14	Trennung durch Scheidung oder Tod	153

Anhang

Literatur	161
Hilfe bei Übergewicht	164
Progressive Muskelentspannung (PME)	165