

Erstes Treffen – Ein starkes Fundament bauen	7
Teil 1 – Die Rolle der Familie	7
Teil 2 – Grundlagen für ein gesundes Familienleben	14
Zweites Treffen – Den Bedürfnissen unserer Kinder begegnen	23
Teil 1 – Bestätigende Worte und körperliche Nähe	23
Teil 2 – Aufmerksamkeit, Geschenke und Hilfsbereitschaft	27
Drittes Treffen – Grenzen setzen	35
Teil 1 – Liebe und Grenzen kombinieren	36
Teil 2 – Unseren Kindern helfen, gute Entscheidungen zu treffen	40
Viertes Treffen – Gesunde Beziehungen entwickeln	47
Teil 1 – Lernen durch Vorbild und Üben	48
Teil 2 – Mit Wut richtig umgehen	53
Fünftes Treffen – Unser Ziel für die Zukunft	63
Teil 1 – Verantwortung übergeben	64
Teil 2 – Unsere Werte vermitteln	69
Anhang 1	78
Anhang 2	80
FamilyLife	82
Alpha Deutschland und Österreich	82