

| | |
|--|-----------|
| 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 |