



 Danksagung	6
 Vorwort	7
 Über mich	11
 Eltern sein heißt erziehen – erziehen heißt Eltern sein	14
Regeln und Respekt hängen zusammen	15
„Richtig“ erziehen?	17
Das Ziel im Blick behalten	18
 Was Stress macht	21
Wunschziel: glückliche Familie	21
Schick das Baby wieder weg!	23
Hilfe, mein Kind hilft!	28
Was ist denn jetzt schon wieder?	30
Erzähl mir doch nichts!	33
Wieso darf ich nicht?	37
Ich hab doch so wenig Zeit für sie	40
Jeden Morgen Tränen	44
Du brauchst doch keinen Schnuller mehr!	48
So große Wut	51
Jetzt mach doch mal!	56
Kackabrot	62
Tür zu!	64
Sag „Guten Tag!“	67
Das schmeckt mir aber nicht!	71
Das ist meine Sache!	74
Mein Kind ist das schwarze Schaf	78
Du kannst das doch mal abgeben!	84

Mittagsruhe für alle	90
Wie oft willst du eigentlich noch zur Toilette gehen?	93
Ich will bei euch schlafen	98
Kann ich mich einmal in Ruhe unterhalten?	102
Das bildest du dir ein!	105
So wird nie etwas aus dir!	109
Ich will das auch!	112
Schön hast du das gemacht!	116
Mama, jetzt schau doch mal!	119
Lass mich mal machen	123
Darf ich mit dem Handy spielen?	129
Ganz alleine	133
Bei Oma darf ich immer fernsehen!	134

Meine Familie – was ist jetzt wichtig? 138

Was belastet mich am meisten?	139
Wie wünsche ich mir unsere Familie?	143
Was machen wir richtig gut?	146

Das Baum-Modell 148

Eltern sind Vorbilder	149
Die Wurzeln: die innere Haltung	150
Der Stamm: Strategie statt Gestolper	151
Die Zweige: Familienregeln	152

Konfliktmanagement – neue Wege gehen und Mut machen 153

Den Kurs beibehalten	155
Eigene Erziehungsstärken nutzen	156

STAMM – In 5 Schritten Konflikte anders lösen

159

S für Strategie: raus aus dem Teufelskreis	159
T für Ton: einfach sprechen	165
A für ankommen: gehört werden	171
M für Mut machen: das Gute anerkennen	180
M für miteinander stark sein: die Familie zählt	186

Familienregeln für uns

188

Gibt es schon Regeln in der Familie?	189
Unsere Baustellen – was soll sich ändern?	190
Familienrat	195
So viele Erziehungsziele	199
Welche konkreten Familienregeln passen zu unseren Problemen?	202
Welche Werte stecken hinter den Regeln?	203
Den Charakter stärken	204
Familienregeln einführen	206
Warum logische Folgen besser sind	208
Konsequent sein	211
Widerstand aushalten	213
Ausnahmen	214
Familienregeln verändern das Familienleben	217

Schlusswort

219

Anhang

221

Hilfreiche Internetadressen	221
Bücher zum Weiterlesen	222