

Inhalt

5 Nehmen Sie sich Zeit

Einen gelassenen Erziehungsstil kann man erlernen

11 Stress, lass nach!

So vereinfachen Sie den Alltag mit Kindern

17 Perfektionismus ade!

In der Erziehung ist weniger oft mehr

23 Was uns wirklich wichtig ist

Im Familienleben die richtigen Prioritäten setzen

31 Streiten ist gesund

Konflikte mit Kindern souverän lösen

37 Immer diese Sorgen

Vom Liebhaben und Loslassen

43 Erziehung darf auch Spaß machen

Vom Quatschmachen, Toben und Kuscheln

51 Lebenslust statt Alltagsfrust

Warum Eltern auch gut für sich selbst sorgen sollten

57 In sieben Schritten zu mehr Gelassenheit

Von der Praxis der Achtsamkeit bis zum entspannten Zulassen

62 Buchtipps

64 Impressum