

## **Kindern zeigen, wie Leben geht 10**

## **Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten 14**

### **Wie geht Leben? 14**

Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten 14

So schafft sich jeder seine eigene Wirklichkeit 17

Den eigenen Gedanken auf die Spur kommen 20

Leben und Atmen gehören zusammen 24

Leben und Lernen gehören zusammen 27

### **Das innere Wissen der Kinder 33**

Die Kinder folgen einem inneren Bauplan 33

Sogenannte Unarten sind hilfreiche Schlüssel 36

Kinder brauchen eine liebevolle Begleitung und

Erziehung 39

Mit der Entbindung beginnt der eigene Weg 44

## **Raum für sich selbst 47**

### **Kinder brauchen Freiräume mit klaren Begrenzungen 47**

Klare Regeln und Grenzen geben Kindern Sicherheit 47

Das ist mein Bereich, und das ist dein Bereich 50

Eigene Verantwortung bringt innere Freiheit	53
Die Verantwortung beginnt bei kleinen Dingen	53
Konsequenz gehört zum Leben	55
Selbstbewusstsein kann jeder entwickeln	57
Kinder bringen ein natürliches Selbstbewusstsein mit	57
Die innere Stimme ist sehr leise	60
Innere Sicherheit und natürliches Selbstbewusstsein gehören zusammen	62
Und wenn ihr nicht werdet wie die Kinder	64
So geht Freiraum verloren	66
Wir haben eine Banane gegessen	66
Miriam ließ sich viel von ihrer Mutter bedienen	68
Wir können jetzt Schleifen binden	71
Freuen Sie sich mit Ihrem Kind oder für Ihr Kind?	73

## **Die Wirkung der Sprache 75**

Mit jedem Wort sind Erinnerungen gespeichert	75
Man sagt ja nichts, man red' ja bloß!	75
Der Ton macht die Musik – wohin mit dem eigenen Ärger?	77
„Ungerecht“ oder „ungerächt“?	80
Reden Sie dennoch, wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist	83
Was ist Lingva Eterna®?	83
Selbstbewusstsein entwickeln mit ein paar Wörtern	87
Wirst du heute eigentlich den Martin besuchen?	87
Das tut man nicht!	91
„Man“ ist fast jeder	94
Es gibt noch mehr Füllwörter	96
Mit „würde“, „sollte“, „hätten“ erreichen Sie nur manchmal Ihr Ziel	98

Klarheit gewinnen mit klaren Wörtern – die spezielle	
Bedeutung von Wörtern mit der Vorsilbe „ver-“	100
Freiheit schenken statt aneinander zu hängen	105
Kinder sind kein Besitz	108
Florian ist nicht mehr „mein Florian“	108

## **Gute Kommunikation will gelernt sein 113**

Das Lingva Eterna® Kommunikationsmodell	
und seine fünf Schritte	113
Was wollen Sie erreichen? Klären Sie Ihre Intention	115
Achten Sie auf die wertschätzende Kontaktaufnahme	
mit den drei A	118
Schaffen Sie einen Rahmen und bringen Sie den	
anderen ins Bild	122
Nun folgt der Diskurs	125
Beenden Sie das Gespräch auf eine gute Weise	126
Alle Kinder folgen gern – sie brauchen klare	
Anweisungen	128

## **Lernen ist schön 133**

Gedanken vor dem Lernen	133
Das Ich-kann-nicht-Syndrom	133
Wenn das mal gut geht!	136
Lena, versuch's halt mal selber!	138
Das könnte besser sein!	141
Du wirst es schaffen!	142
Konzentration kann jedem gelingen	146
Gregor braucht Struktur und Klarheit	149
Das Ordnen der eigenen Gedanken hilft auch	
dem Sohn	151

So wird Lernen noch einfacher	156
Achtsames Wahrnehmen ermöglicht effizientes	
Lernen	156
Aus der Erfahrung anderer lernen	157
Erfahrungen weitergeben	161

## **Alltägliche Herausforderungen meistern lernen** **163**

Es geht auch ohne Streit und Zoff	163
Julianes Sprache war voll von Streit- und	
Kampfwörtern	163
Vorwurf und Rechtfertigung müssen nicht sein	168
Wir verstehen uns jetzt mit den Großeltern viel	
besser!	170
Stress lass nach	172
Die Kinder genießen? Was glauben Sie, was ich für	
einen Stress habe!	172
Ich muss die Kinder immer zur Eile ermahnen,	
sonst kommen wir zu spät	176
Ich muss jetzt leider weiter!	181
Ich habe immer noch einen vollen Tag, aber alles	
geht viel leichter	184
Der achtsame Umgang mit Sorgen und Problemen	186
Der leichtfertige Umgang mit dem Wort „Problem“	186
Die Eltern können den Sorgen den Nährboden	
entziehen	192
Papa, das sage ich meinem Sorgenfresser!	196
Die Kinder kamen zu spät zum Essen	197
Die täglichen Mahlzeiten sind jetzt ein kleines Fest	199
Das Aufräumen ist kein Thema mehr	202
Unordnung im Kinderzimmer	202
Auch ihre Eltern schafften Raum für Neues	207

Alexandra blieb allein zu Hause	211
<b>Jeder ist seines Glückes Schmied</b>	<b>216</b>
Glück – was ist das?	216
Erfolg darf leicht sein	220
Erfolge gilt es zu feiern	222
Wohlstandsbewusstsein kann jeder entwickeln	224
Der kleine Philip zelebrierte täglich sein Frühstück im Kindergarten	226
Rita ließ bewusst das Armutsbewusstsein hinter sich	227
Der Blumenstrauß wurde zu einem kraftvollen Symbol	230
Vom richtigen Wünschen	233
Jan weiß, wie Wünschen geht	235
Die Wunschliste	237
„Wollen“ und „dürfen“ gehören dem selbstbestimmten Denken an	243
Vom „wollen“ und „möchten“	244
Vom „dürfen“ und „können“	248
Den Blick auf die Stärken lenken	251
Das Buch der Stärken	251
<b>Literatur</b>	<b>255</b>
Bücher	255
Kartensätze	256
Kontaktadresse	256