

Die Kraft der achtsamen Erziehung 8

| | |
|---|----|
| Ein Werkzeugkoffer voller Achtsamkeit | 8 |
| Was Eltern bewegt | 10 |
| Weniger Konflikte bedeuten weniger Stress | 11 |

Wie können wir in der Familie achtsam miteinander umgehen? 13

| | |
|---|----|
| Das kleine 1 x 1 der Achtsamkeit | 13 |
| Achtsamkeit können wir von unseren Kindern lernen | 14 |
| Zeiträuber und Dauerberieselung | 15 |
| Tausend Sachen gleichzeitig machen? | 15 |
| Kinder mögen kein Multitasking | 17 |
| Was macht Kindern Freude? | 17 |
| Echte Zuwendung – achtsames Zuhören | 19 |
| Mehrere Kinder, mehrere Bedürfnisse | 20 |
| Wie kleine Dinge uns achtsam werden lassen | 22 |

Von morgens bis abends mehr Achtsamkeit im Alltag 24

| | |
|--|----|
| Keine ruhige Minute – wenn schon der Morgen aus den Fugen gerät | 24 |
| Start in einen achtsamen Tag | 27 |
| Jeder hilft ein bisschen mit | 27 |
| So stärken Sie Ihr Kind | 28 |
| Bewusst frühstücken | 28 |
| Abendritual | 30 |

Achtsam wahrnehmen – das Fünf-Schritte-Programm 32

| | |
|------------------------------------|----|
| Optimismus kann man lernen | 33 |
| Achtsam mit Kindern sprechen | 34 |
| Wie der Vater, so der Sohn | 37 |
| Ironie und Sarkasmus | 38 |

| | |
|--|----|
| Entspannt gemeinsam essen | 39 |
| Das Essen genießen | 40 |
| Schlechte Esser | 41 |
| Essen mit allen Sinnen | 43 |
| Mit Unordnung umgehen | 44 |
| Einmal gar nichts tun | 46 |

● Warum wir respektvoll miteinander sprechen sollten **50**

| | |
|--|----|
| Nett sein ist keine Einbahnstraße! | 51 |
| Der Redeball | 53 |
| Wahrheit und Lüge | 55 |
| Einfühlungsvermögen muss erst wachsen | 56 |
| Warum Kinder so ehrlich sind | 59 |
| Mienen verstehen | 61 |
| Wie hast du das gemeint? | 62 |
| Hört der andere, was ich sage? | 64 |
| So gelingt achtsame Kommunikation | 65 |
| Die Sache mit dem „gut zuhören“ | 66 |
| So hört Ihr Kind, was Sie sagen! | 68 |
| Eins nach dem anderen – alle ausreden lassen! | 69 |
| Mir passt was nicht – Achtsam Kritik äußern! | 71 |
| Wie gehen wir mit Konflikten um? | 74 |
| Fingerspitzengefühl und klare Botschaften | 76 |
| Kinder können viele Konflikte gut alleine lösen | 79 |
| Ich bin für dich da – so unterstützen Sie Ihr Kind bei Konflikten .. | 82 |

● Keine ruhige Minute – trotzdem gelassen bleiben! **83**

| | |
|---|----|
| Wie entsteht Stress? | 84 |
| Das automatische Stress-Programm | 85 |

| | |
|--|------------|
| Wie Kinder mit Stress umgehen – Die Stressfalle | 86 |
| Herausfinden, was los ist | 89 |
| Was stresst unsere Familie? | 89 |
| Spielen ist achtsam verbrachte Zeit | 91 |
| Von Eltern gemachter Stress | 93 |
| Alltägliche Turbulenzen mit Ruhe überstehen | 95 |
| Zeit zum Schlafengehen | 95 |
| Mit Kindern Einkäufe erledigen | 97 |
| So entgehen Sie der Stressfalle beim Einkaufen | 98 |
| Dem Stress entgegenwirken – Ihr persönlicher | |
| Alltags-Stress-Check | 99 |
| Tausche Stress gegen Gelassenheit | 101 |
| Bedacht handeln | 101 |
| Bedacht reden | 102 |
| Stressfalle Hausaufgaben – so geht es ohne Streit! | 103 |
| Entspannungsübungen für Kinder | 104 |
| Goldene Regeln für mehr Besonnenheit – so reagieren Sie | |
| richtig! | 106 |
| Ruhig bleiben | 106 |
| Erzählen Sie Geschichten! | 107 |
| Den Ärger wegschicken | 109 |
| Wenn sich Gefühle zeigen | 110 |
| Kinder sind impulsiver als Erwachsene | 110 |
| Alle Gefühle sind richtig und dürfen gezeigt werden | 112 |
| Gefühle ernst nehmen | 113 |
| Ablenkung ist keine Lösung | 114 |

● Achtsam durch den Gefühlsdschungel begleiten

116

| | |
|--|-----|
| Wut ist ein starkes Gefühl | 116 |
| Wenn der Wut-Speicher voll ist | 117 |
| Wutball und Wut-Bär – zwei Helfer im Familienleben | 118 |
| Ärger äußern, ohne zu verletzen – die WWW-Methode | 120 |
| Freude genießen | 121 |
| Negative Glaubenssätze belasten | 122 |
| Mehr Spaß am Leben | 124 |
| So stärken Sie schüchterne Kinder! | 126 |
| Trau-dich-was-Übungen im Alltag | 127 |
| Lob und Wertschätzung sind nicht dasselbe | 130 |
| Mutig sein kann man einfach mal ausprobieren | 131 |
| Angst gehört dazu | 132 |
| Jedes Alter hat seine typischen Ängste | 134 |
| Abends kommen die Monster | 136 |
| Das Mut-Mach-Training | 137 |
| Rituale helfen gegen die Angst | 138 |
| Angst oder Angewohnheit? | 139 |
| Senden Sie Mut-Botschaften! | 140 |
| Achtsamkeit und Selbstvertrauen | 142 |
| Eifersucht und Neid – die „bösen“ Gefühle | 145 |
| Geschwisterneid | 146 |
| Neid macht unglücklich | 147 |
| Den Neid beim Namen nennen | 148 |
| Mehr Selbstbewusstsein vertreibt den Neid | 149 |
| Neid auf Dinge hat eigentlich andere Gründe | 150 |
| Vergleichen mit anderen Kindern schadet | 151 |

Versuch's mit Engelsgeduld**154**

| | |
|---|------------|
| Wie geduldig ist mein Kind? | 155 |
| Wann entwickeln Kinder ein Gefühl für Zeit? | 156 |
| Rituale strukturieren den Tag | 157 |
| Geduld kann man lernen | 158 |
| Geduldsteine | 159 |
| Der Marshmallow-Test | 161 |
| Zeitangaben, die Kinder verstehen | 162 |
| Ein Kalender für Kinder | 163 |
| Warum Eltern zuverlässig sein müssen | 164 |
| Ich komme gleich – wirklich? | 165 |
| Frühaufsteher und Langschläfer | 167 |
| Kleine Tyrannen warten nicht | 169 |
| Langeweile ist gut | 171 |
| Kreativität braucht Freiraum | 172 |

Achtsame Eltern – achtsame Kinder**174**

| | |
|---|------------|
| Mein Weg zu Gelassenheit und innerer Stärke – Zauberwort Resilienz | 176 |
| Die 7 Säulen der Widerstandskraft | 177 |
| Optimismus | 178 |
| Akzeptanz | 178 |
| Lösungsorientierung | 178 |
| Die Opferrolle verlassen | 179 |
| Verantwortung übernehmen | 179 |
| Netzwerke bilden | 179 |
| Zukunftsplanung | 180 |
| Wenn die 7 Säulen zu schwach sind | 180 |
| So gewinnen Sie innere Ruhe! | 182 |

| | |
|--|------------|
| Wie erhöhe ich meine innere Widerstandsfähigkeit? | 183 |
| Positiv denken | 183 |
| Die eigene Wortwahl überdenken | 183 |
| Nein sagen | 185 |
| Entscheidungen treffen | 185 |
| Egoismus ist gesund | 187 |
| Die Messlatte nicht zu hoch legen | 188 |
| Überforderung macht wütend | 191 |
| So gehen Sie achtsam mit den eigenen Reserven um | 192 |
| Entspannungsinself im Alltag | 194 |
| Entspannter Start in den Tag | 195 |
| Bewegung gegen Stress | 195 |
| Weniger machen und Überflüssiges loslassen | 196 |
| It's Teatime | 197 |
| Freunde sind eine Kraftquelle | 197 |
| Gesund essen | 198 |
| Sonne tanken | 198 |
| Bewusste Pause | 199 |
| Energieräuber meiden, Energiegeber finden | 199 |
| Auszeit für Körper und Geist | 200 |
| Die Sinne schärfen – achtsam den Tag beenden | 200 |

● **Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! 202**

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Anhang | 204 |
| Bücher zum Weiterlesen | 204 |
| Kinderbücher zum Vorlesen | 204 |
| Hilfreiche Internetadressen | 204 |