

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

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
Entspannungsiseln 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