

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult | 11 |
| 2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten | 24 |
| »Annahme-Diagramm« für Eltern 26 · Eltern können und werden inkonsequent sein 32 · Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden 32 · Falsche Annahme 33 · Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten? 37 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 39 | |
| 3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen werden: Die Sprache der Annahme | 40 |
| Die Macht der Sprache der Annahme 41 · Annahme muß demonstriert werden 44 – Annahme wortlos übermitteln 46 · Nichteinmischung als Zeichen der Annahme 47 · Passives Zuhören als Zeichen der Annahme 48 · Verbal übermittelte Annahme 51 · Was ist mit den »typischen Zwölf«? 57 · Einfache Türöffner 59 · Aktives Zuhören 61 · Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen? 68 · Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen 72 · Das Risiko aktiven Zuhörens 73 | |
| 4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen | 75 |
| Wann »besitzt« das Kind das Problem? 76 · Wie es Eltern schaffen, daß aktives Zuhören funktio- | |

niert 83 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 92 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 97 · Kinder durch »Lenkung« manipulieren 98 · Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen 101 · Der »nachplappernde Elternteil« 102 · Zuhören ohne Einfühlung 103 · Aktives Zuhören zur falschen Zeit 106

5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen 109

Wie sind Babys? 109 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 110 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 113 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 115

6. Wie man sprechen muß, damit Kinder einem zuhören 117

Wenn der Elternteil ein Problem hat 119 · Kindern auf ineffektive Weise gegenübertreten 121 · Eine »Lösungsbotschaft« senden 123 · Eine »herabsetzende« Botschaft senden 126 · Kindern auf effektive Weise gegenübertreten 128 · »Du-Botschaften« und »Ich-Botschaften« 128 · Warum »Ich-Botschaften« wirksamer sind 131

7. »Ich-Botschaften« in die Praxis umsetzen 135

Die verkleidete »Du-Botschaft« 135 · Betonen Sie nicht das Negative 136 · »Einen Jungen schicken, die Arbeit eines Mannes zu tun« 138 · Der ausbrechende Vesuv 139 · Was effektive »Ich-Botschaften« bewirken können 143 · Sehr kleinen Kindern wortlose »Ich-Botschaften« senden 147 · Drei Probleme mit »Ich-Botschaften« 149

| | |
|--|-----|
| 8. Das Ändern unannehbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt | 153 |
| Die Umwelt bereichern 153 · Die Umwelt reizarm machen 154 · Die Umwelt vereinfachen 155 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 155 · Die Umwelt kindersicher machen 156 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 157 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 157 · Mit älteren Kindern vorausplanen 158 | |
| 9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen? | 162 |
| Der Eltern-Kind-Machtkampf 165 · Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen 167 · Warum Methode I unwirksam ist 169 · Warum Methode II unwirksam ist 173 · Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II 175 | |
| 10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt? | 178 |
| Was ist Autorität? 178 · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht 183 · Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich 184 · Die »Flegeljahre« 185 · Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen 186 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind 189 · Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus 190 · Ärger, Zorn, Feindseligkeit 191 · Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, zurückschlagen 192 · Lügen, Empfindungen verbergen 193 · Andere beschuldigen, klatschen, schwindeln 194 · Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren 195 · Siegen müssen, ungern unterliegen 195 · Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern organisieren 196 · Fügsamkeit, | |

Gehorsam, Unterwerfung 197 · Einschmeicheln, um Gunst buhlen 198 · Anpassung, Mangel an schöpferischer Kraft, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen 199 · Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression 199 · Einige tiefergehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 200 · Wollen Kinder nicht Autorität und Beschränkung? 201 · Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind? 203 · Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken? 205 · Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet? 208

11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung 210

Warum Methode III so effektiv ist: Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen 217 · Mehr Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden 219 · Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder 219 · Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung 220 · Sie erfordert weniger Verstärkung (Durchsetzen) 221 · Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden 222 · Methode III dringt zum eigentlichen Problem vor 223 · Kinder wie Erwachsene behandeln 229 · Methode III als »Therapie« für das Kind 231

12. Elterliche Befürchtungen und Besorgnisse im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode 233

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen 233 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 235 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 239 · »Methode III nimmt zuviel Zeit in Anspruch« 241 ·

»Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 243 · Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren? 245 · Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muß? 248 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 250

13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode 253

Wie beginnt man? 253 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 254 · Den Konflikt identifizieren und definieren 254 · Mögliche Lösungen entwickeln 255 · Die Alternativlösungen kritisch bewerten 256 · Sich für die beste Lösung entscheiden 257 · Die Entscheidung ausführen 258 · Nachfolgende kritische Bewertung 258 · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und »Ich-Botschaften« 259 · Der erste machtlose Versuch 261 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 262 · Anfänglicher Argwohn und Widerstand 263 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 264 · Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt? 265 · Soll in die Entscheidung eine Strafe eingebaut sein? 265 · Wenn Vereinbarungen gebrochen werden 266 · Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind, zu siegen 268 · Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind 270 · Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind 275 · Jeder für sich alleine 275 · Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht 277 · »Können wir alle drei Methoden anwenden?« 279 · Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht? 281

| | |
|---|-----|
| 14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? | 283 |
| Eine Frage der Wertvorstellungen 284 · Eine Frage der Bürgerrechte 290 · »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht lehren?« 291 · Der El- ternteil als Vorbild 292 · Die Eltern als Ratgeber 294 · »Mich mit dem abfinden, was ich nicht än- dern kann« 297 · Die Zwei-Spalten-Methode, um mit dem niederlagelosen Problemlösen zu begin- nen 299 | |
| 15. Wie Eltern Konflikte vermeiden kön- nen, indem sie sich selber ändern | 303 |
| Kann man sich selbst gegenüber annehmender werden? 304 · Wessen Kinder sind es? 306 · Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen be- stimmten Kindertyp? 308 · Sind Ihre Wertvorstel- lungen und Überzeugungen die einzig richtigen? 309 · Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? 310 · Können Eltern Ihre Einstel- lung ändern? 312 | |
| 16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder | 316 |
| Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen zur Jugend 323 | |
| Anhang | 326 |
| 1. Auf Empfindungen hören 326 · 2. Unwirksame Botschaften erkennen 331 · 3. »Ich-Botschaften« senden 334 · 4. Die Anwendung elterlicher Auto- rität 338 · 5. Ein Verzeichnis der Folgen, die die typische Art nach sich zieht, mit der Eltern auf ihre Kinder reagieren 343 · 6. Lektüre, die wir den Eltern empfehlen 351 · 7. Literaturverzeich- nis und -hinweise 356 | |
| Register | 365 |