

# Inhalt

Ein Vorwort von Dr. Bill .....	11
<b>Teil 1 – Die Werkzeuge des Erfolgs .....</b>	<b>15</b>
Was ist Erfolg? .....	17
Die wahre Bedeutung von Erfolg .....	19
Gut geraten – aber mit Kampf .....	24
Widerstandsfähigkeit schaffen .....	25
<b>Verbundene Kinder aufziehen .....</b>	<b>29</b>
Verbunden werden .....	29
Geburt bis zu einem Jahr .....	30
Werkzeuge der Bindung: Attachment Parenting praktizieren .....	37
Sieben Bindungswerkzeuge: Die Baby-B's .....	38
Kleinkindzeit: Die Verbindung ausbauen .....	43
Drei bis fünf Jahre: Das verbundene Vorschulkind .....	49
Fünf bis zehn Jahre: Die Suche nach Verbindungen .....	52
Wie Attachment Parenting Kindern und Familien hilft, glücklich zu sein .....	55
Der frühe Weg zum Erfolg: Wie die Baby-B's zu den Kindheits-C's werden .....	63
Vorteile des Attachment Parenting – Eine Zusammenfassung .....	69

<b>Zehn Familien-Disziplin-Praktiken von gut geratenen Kindern .....</b>	<b>71</b>
1. Praktizieren Sie Attachment Parenting .....	73
2. Geben Sie Ihren Kindern Erziehung mit hoher Investition ....	82
3. Benennen Sie Ihr Kind positiv .....	90
4. Studieren Sie Ihr Kind .....	92
5. Strukturen anbieten, dann Grenzen setzen .....	96
6. Formen Sie Ihr Kind, statt es zu kontrollieren .....	102
7. Erlauben Sie angemessene Fehlschläge und Frustration .....	105
8. Sagen Sie einfach Nein! .....	106
9. Überprüfen Sie wichtige Personen .....	109
10. Erwarten Sie viel von Ihrem Kind .....	111
 <b>Ein schlauer Start für Ihr Kind .....</b>	 <b>115</b>
Wie das Gehirn des Babys wächst .....	115
Wie Gehirne schlauer wachsen .....	117
Zwölf Wege, ein klügeres Kind zu bekommen .....	121
 <b>Gesunde Beziehungen zwischen Geschwistern schaffen .....</b>	 <b>175</b>
1. Wenden Sie Attachment Parenting an .....	176
2. Bereiten Sie das werdende Geschwisterkind vor .....	178
3. Bringen Sie sie in Verbindung – ganz früh .....	181
4. Du bist auch besonders! .....	183
5. Fördern Sie gemeinsame Zeit allein .....	186
6. Rollenspiele .....	187
7. Vermitteln Sie das Verhalten, das Sie erwarten .....	191
8. Geschwister verbunden halten .....	192
9. Helfen Sie ihnen, die Welt durch die Augen des Geschwisters zu sehen .....	196
10. Vermeiden Sie Vergleiche .....	197

11. Bevorzugen Sie – gleichmäßig .....	201
12. Pöbeln und Ärgern sind hier nicht erlaubt .....	202
13. Lassen Sie Kinder ihre Streitigkeiten selbst klären .....	204
14. Freunde kommen und gehen, aber die Familie bleibt .....	207
<b>Gesunde Kinder erziehen .....</b>	<b>209</b>
Neun Ernährungstipps für Erfolg .....	210
Lassen Sie Kinder Sport machen .....	229
Bitte nicht Rauchen! .....	232
Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen .....	234
<b>Teil 2 – Die Werkzeuge des Erfolges fördern .....</b>	<b>237</b>
<b>Das mitfühlende Kind .....</b>	<b>239</b>
Wie man Empathie lehrt: Von klein auf bis in die Jugend .....	239
Die Fähigkeit sich zu kümmern einpflanzen:	
Wie Kinder Empathie lernen .....	242
Die Fürsorglichkeit fördern:	
Empathie gegenüber Kleinkindern und Vorschülern .....	248
Schulkindern beibringen, sich zu kümmern .....	257
Teenagern Empathie und Mitgefühl beibringen .....	274
<b>Die Fähigkeit, kluge Entscheidungen zu treffen .....</b>	<b>283</b>
Alter und Phasen des Treffens von Entscheidungen .....	284
Helfen Sie Ihrem Kind,	
Entscheidungsfindungsfertigkeiten zu entwickeln .....	290
Die moralische Dimension beibringen .....	304
Lernen, gehen zu lassen .....	308
<b>Kindern Kommunikation beibringen .....</b>	<b>315</b>
Ihrem Baby bei der Kommunikation helfen .....	317

Kommunikationsfertigkeiten formen .....	325
Nonverbale Kommunikation verstehen .....	332
Über Gefühle kommunizieren .....	337
Tipps für das Zuhören .....	344
Durch Berührung kommunizieren .....	346
Dem schüchternen Kind helfen .....	350
<b>Ein verantwortungsvolles Kind erziehen .....</b>	<b>355</b>
Ein verantwortungsvoller Anfang .....	356
Kinder brauchen Hausarbeiten .....	359
Die fünf Vorteile von Hausarbeit .....	363
Geben Sie Ihrem Kind Verantwortlichkeiten .....	366
Von zuständig sein zu verantwortlich sein .....	369
Kindern beibringen, vorausdenken und vorauszuplanen .....	372
Teenager zum Arbeiten bewegen: Warum, wann, wie viel? .....	378
<b>Ein moralisches Kind erziehen .....</b>	<b>389</b>
Wie Kinder lernen, moralische Entscheidungen zu treffen .....	390
Moralische Kinder sind Kinder, die sich kümmern .....	392
Wie Kinder Moral und Werte entwickeln .....	394
Preteens und Teenager .....	401
Moralische Normen .....	403
Ihrem Kind dabei helfen, moralisch zu denken und zu handeln ..	409
Spirituelle Werte .....	417
Ein spirituelles Kind aufziehen .....	417
Zwölf Arten die spirituelle Entwicklung Ihres Kindes zu führen ..	420
<b>Elf Wege, das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu fördern .....</b>	<b>431</b>
1. Den Glauben an sich selbst fördern statt brechen .....	433
2. Bauen Sie das Selbstvertrauen Ihres Babys auf .....	435
3. Spiegeln Sie positive Botschaften .....	437

4. Spielen Sie mit Ihrem Kind .....	438
5. Zeigen und sagen Sie Ihren Kindern, dass sie wichtig sind ....	442
6. Respektieren Sie die Meinungen Ihres Kindes .....	446
7. Merzen Sie Herabsetzungen aus .....	447
8. Schützen Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes .....	449
9. Benennen Sie die Eigenarten Ihres Kindes positiv .....	453
10. Helfen Sie Kindern dabei, ihr besonderes Etwas zu entdecken .....	455
11. Wert hängt nicht von Leistung ab .....	462

## **Zehn Wege, Ihr Kind zu ermutigen ..... 467**

1. Bauen Sie eine starke, vertrauensvolle Beziehung auf .....	468
2. Merzen Sie entmutigende Worte aus .....	469
3. Schreiben Sie Ermutiger .....	471
4. Spielen Sie das Radiererspiel .....	472
5. Nutzen Sie »Wir«-Botschaften .....	473
6. Zeigen Sie große Erwartungen .....	474
7. Treiben Sie an, statt Druck auszuüben .....	477
8. Gestalten Sie eine »Ich kann das«-Einstellung .....	478
9. Lernen Sie aus Fehlern .....	481
10. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Eins für seine Einstellung zu bekommen .....	484

## **Freundlichkeit und Manieren ..... 489**

Zehn Arten, Kindern Freundlichkeit und Manieren beizubringen .....	490
Die Kunst des Entschuldigens beibringen .....	498
Der Lohn dafür, nett zu sein .....	500

## **Erfolgreiche Sexualität aufbauen ..... 503**

Sexualität schon früh nahebringen .....	504
---	-----

Gesunde Geschlechtsidentität fördern .....	509
Sexualität bei Teenagern .....	513

## Wie man den Einfluss von Medien und Technologie überwacht .....

Den Fernseher zähmen: Warum und wie .....	515
Fernsehen und Vorschulkinder .....	522
Wie Eltern den Fernseher überwachen können .....	523
Da ist ein Computer in meinem Haus ... im Klassenzimmer ... in meiner Hand! .....	528
Was Eltern und Lehrer tun können .....	535
Videogewalt – Bald auch auf einem Bildschirm in Ihrer Nähe ..	538