

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Teil 1:</b>	
<b>Basisstrategien für ein entspannteres, leichteres und glücklicheres Familienleben</b>	<b>15</b>
Kapitel 1: Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können	17
Kapitel 2: Das Versprechen der <i>Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen</i> -Methode: Sie können sogar die frustrierendsten Aspekte der Elternschaft transformieren	33
Kapitel 3: <b>Beschreibendes Lob</b> : Der stärkste Motivator	49
Kapitel 4: <b>Vorbereitung auf den Erfolg</b> : Einfache Techniken, die das meiste Fehlverhalten verhindern, indem Widerstand und Verweigerung reduziert werden	81
Kapitel 5: <b>Reflektierendes Zuhören</b> : Wie man Nörgeleien und Fehlverhalten minimiert, indem man Frustration, Wut und Ängste entschärft	137
Kapitel 6: <b>Niemals zweimal bitten</b> : Die Sechs-Schritte-Methode, die Kindern beibringt, direkt das zu tun, worum man sie bittet	179
Kapitel 7: <b>Wie man Fehlverhalten in die Schranken weist</b>	213
Kapitel 8: <b>Belohnungen und Konsequenzen</b> : Durchziehen, um Fehlverhalten zu minimieren und die Kooperation zu maximieren	249
<b>Teil 2:</b>	
<b>Krisenherde in der Familie beseitigen: Das Verhalten während des ganzen Tages mithilfe der Kernstrategien verbessern</b>	<b>281</b>
Kapitel 9: <b>Morgens fertig machen</b> : Gelassen in den Tag starten	289
Kapitel 10: <b>Essenszeiten</b> : Wählerisches Essverhalten umwandeln und Tischmanieren verbessern	305

Kapitel 11: Geschwisterbeziehungen: Streitereien reduzieren, Kindern helfen, sich zu vertragen	325
Kapitel 12: Bildschirmzeit: Die Elektronik im Haus wieder kontrollieren	343
Kapitel 13: Hausaufgaben: So werden sie stressfrei	357
Kapitel 14: Aufräumen und Ordnung halten: Verantwortung fördern, Widerstände abbauen	373
Kapitel 15: Aufgaben im Haushalt: Bereitschaft verbessern, Teamarbeit lehren	387
Kapitel 16: Selbstständig spielen: Selbstständigkeit und Problemlösung trainieren	399
Kapitel 17: Schlafenszeit und Einschlafen: Den Tag friedlich ausklingen lassen	411
<b>Fazit</b>	427
<b>Ressourcen</b>	431
<b>Danksagung</b>	433
<b>Die Autorin</b>	435
<b>Stichwortverzeichnis</b>	437