

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1:	
Basisstrategien für ein entspannteres, leichteres und glücklicheres Familienleben	15
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: Beschreibendes Lob: Der stärkste Motivator	49
Kapitel 4: Vorbereitung auf den Erfolg: Einfache Techniken, die das meiste Fehlverhalten verhindern, indem Widerstand und Verweigerung reduziert werden	81
Kapitel 5: Reflektierendes Zuhören: Wie man Nörgeleien und Fehlverhalten minimiert, indem man Frustration, Wut und Ängste entschärft	137
Kapitel 6: Niemals zweimal bitten: Die Sechs-Schritte-Methode, die Kindern beibringt, direkt das zu tun, worum man sie bittet	179
Kapitel 7: Wie man Fehlverhalten in die Schranken weist	213
Kapitel 8: Belohnungen und Konsequenzen: Durchziehen, um Fehlverhalten zu minimieren und die Kooperation zu maximieren	249
Teil 2:	
Krisenherde in der Familie beseitigen: Das Verhalten während des ganzen Tages mithilfe der Kernstrategien verbessern	281
Kapitel 9: Morgens fertig machen: Gelassen in den Tag starten	289
Kapitel 10: Essenszeiten: 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
Fazit	427
Ressourcen	431
Danksagung	433
Die Autorin	435
Stichwortverzeichnis	437