

# Inhalt

<b>Kindern zeigen, wie Leben geht</b>	<b>10</b>
<b>Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten</b>	<b>14</b>
Wie geht Leben?	14
Das Leben folgt klaren Gesetzmäßigkeiten	14
So schafft sich jeder seine eigene Wirklichkeit	17
Den eigenen Gedanken auf die Spur kommen	20
Leben und Atmen gehören zusammen	24
Leben und Lernen gehören zusammen	27
Das innere Wissen der Kinder	33
Die Kinder folgen einem inneren Bauplan	33
Sogenannte Unarten sind hilfreiche Schlüssel	36
Kinder brauchen eine liebevolle Begleitung und	
Erziehung	39
Mit der Entbindung beginnt der eigene Weg	44
<b>Raum für sich selbst</b>	<b>47</b>
Kinder brauchen Freiräume mit klaren Begrenzungen	47
Klare Regeln und Grenzen geben Kindern Sicherheit	47
Das ist mein Bereich, und das ist dein Bereich	50

Eigene Verantwortung bringt innere Freiheit	53
Die Verantwortung beginnt bei kleinen Dingen	53
Konsequenz gehört zum Leben	55
Selbstbewusstsein kann jeder entwickeln	57
Kinder bringen ein natürliches Selbstbewusstsein mit	57
Die innere Stimme ist sehr leise	60
Innere Sicherheit und natürliches Selbstbewusstsein gehören zusammen	62
Und wenn ihr nicht werdet wie die Kinder	64
So geht Freiraum verloren	66
Wir haben eine Banane gegessen	66
Miriam ließ sich viel von ihrer Mutter bedienen	68
Wir können jetzt Schleifen binden	71
Freuen Sie sich mit Ihrem Kind oder für Ihr Kind?	73
<b>Die Wirkung der Sprache</b>	<b>75</b>
Mit jedem Wort sind Erinnerungen gespeichert	75
Man sagt ja nichts, man red' ja bloß!	75
Der Ton macht die Musik – wohin mit dem eigenen Ärger?	77
„Ungerecht“ oder „ungerächt“?	80
Reden Sie dennoch, wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist	83
Was ist Lingva Eterna?	83
Selbstbewusstsein entwickeln mit ein paar Wörtern	87
Wirst du heute eigentlich den Martin besuchen?	87
Das tut man nicht!	91
„Man“ ist fast jeder	94
Es gibt noch mehr Füllwörter	96
Mit „würde“, „sollte“, „hätten“ erreichen Sie nur manchmal Ihr Ziel	98

Klarheit gewinnen mit klaren Wörtern – die spezielle Bedeutung von Wörtern mit der Vorsilbe „ver-“	100
Freiheit schenken statt aneinander zu hängen	105
Kinder sind kein Besitz	108
Florian ist nicht mehr „mein Florian“	108
<b>Gute Kommunikation will gelernt sein</b>	<b>113</b>
Das Lingva Eterna Kommunikationsmodell und seine fünf Schritte	113
Die fünf Schritte	114
Intention	114
Ansprache	116
Rahmen	119
Diskurs	120
Abschluss	123
Alle Kinder folgen gern – sie brauchen klare Anweisungen	125
<b>Lernen ist schön</b>	<b>129</b>
Gedanken vor dem Lernen	129
Das Ich-kann-nicht-Syndrom	129
Wenn das mal gut geht!	132
Lena, versuch's halt mal selber!	134
Das könnte besser sein!	137
Du wirst es schaffen!	138
Konzentration kann jedem gelingen	142
Gregor braucht Struktur und Klarheit	145
Das Ordnen der eigenen Gedanken hilft auch dem Sohn	147

<b>So wird Lernen noch einfacher</b>	<b>152</b>
Achtsames Wahrnehmen ermöglicht effizientes Lernen	152
Aus der Erfahrung anderer lernen	153
Erfahrungen weitergeben	157
<b>Alltägliche Herausforderungen meistern lernen</b>	<b>159</b>
<b>Es geht auch ohne Streit und Zoff</b>	<b>159</b>
Julianes Sprache war voll von Streit- und Kampfwörtern	159
Vorwurf und Rechtfertigung müssen nicht sein	164
Wir verstehen uns jetzt mit den Großeltern viel besser!	166
Stress lass nach	168
Die Kinder genießen? Was glauben Sie, was ich für einen Stress habe!	168
Ich muss die Kinder immer zur Eile ermahnen, sonst kommen wir zu spät	172
Ich muss jetzt leider weiter!	177
Ich habe immer noch einen vollen Tag, aber alles geht viel leichter	180
Der achtsame Umgang mit Sorgen und Problemen	182
Der leichtfertige Umgang mit dem Wort „Problem“	182
Die Eltern können den Sorgen den Nährboden entziehen	188
Papa, das sage ich meinem Sorgenfresser!	192
Die Kinder kamen zu spät zum Essen	193
Die täglichen Mahlzeiten sind jetzt ein kleines Fest	195
Das Aufräumen ist kein Thema mehr	198
Unordnung im Kinderzimmer	198
Auch ihre Eltern schafften Raum für Neues	203

Alexandra blieb allein zu Hause	207
<b>Jeder ist seines Glückes Schmied</b>	<b>212</b>
Glück – was ist das?	212
Erfolg darf leicht sein	216
Erfolge gilt es zu feiern	218
Wohlstandsbewusstsein kann jeder entwickeln	220
Der kleine Philip zelebrierte täglich sein Frühstück	
im Kindergarten	222
Rita ließ bewusst das Armutsbewusstsein hinter sich	223
Der Blumenstrauß wurde zu einem kraftvollen	
Symbol	226
Vom richtigen Wünschen	229
Jan weiß, wie Wünschen geht	231
Die Wunschliste	233
„Wollen“ und „dürfen“ gehören dem	
selbstbestimmten Denken an	239
Vom „wollen“ und „möchten“	240
Vom „dürfen“ und „können“	244
Den Blick auf die Stärken lenken	247
Das Buch der Stärken	247
<b>Literatur</b>	<b>251</b>
Bücher	251
Kartensatz	252
Das LINGVA ETERNA Kommunikationsmodell	252
Kontaktadresse	252