

Inhalt

Willkommen auf deiner Reise 9

Innere Bewegung auf allen Ebenen:

Was dir dieses Buch noch bietet 18

Etappe 1:

Alles eine Frage der Perspektive 33

Von der herkömmlichen Erziehung und ihren Mechanismen 35

Die neue Perspektive:

Bindungs- und beziehungsorientiert 40

Das Eisbergmodell: Jedes Verhalten hat einen Sinn 44

Die Basis im Leben: Emotionale Grundbedürfnisse 48

Kinder sind Teamworker 61

Von der Erziehung zur Beziehung 65

Etappe 2:

Deine Sprache, Erwartungen und Gedanken – der wertschätzende Blick auf dich und dein Kind 71

Wo stehst du gerade? 72

Es lohnt sich, Perspektiven zu wechseln 74

Vom gefühlten Mangel in die eigene Fülle kommen 82

Etappe 3:

Unsere emotionale Landkarte -

Gefühle fühlen 93

Die Grundemotionen 96

Unsere eigene, elterliche Wut 107

Verbindung zu deinen Gefühlen 123

Der Umgang mit eigener Wut - deine Wege 135

Etappe 4:

Die emotionale Landkarte von Kindern -

wenn Gefühle erwachen 153

Die emotionale Entwicklung 153

Die Folge von Wut - kindliche Aggressionen 180

Was bedeutet Co-Regulation und wie funktioniert sie? 194

Emotionale Vitaminpillen mit Depotwirkung 200

Etappe 5:

Wo komme ich her? Eigene Muster

besser verstehen 205

Kinder haben, Eltern werden - eine Reise zu dir selbst 208

Aus der Vergangenheit die Zukunft neu gestalten 212

Die Bedeutung deines Selbstbildes 217

Verbindung zu dir selbst - die eigenen inneren Anteile 230

Versöhnung mit sich selbst 249

Anderen vergeben - ein Neubeginn 266

Etappe 6:

Den Alltag mit Freude, Gelassenheit

und im Miteinander gestalten 273

Die Rückbindung an deinen Körper 274

Planung und Fokus im Alltag 275

Was ist nur mit Emil los?

Wenn Orientierung verloren geht 288

Übergänge – das A und O im Alltag mit Kindern 298

Konflikte gehören dazu – Verbindung im Alltag 307

Gelingende Kommunikation mit Kindern 315

Impulse für deinen Alltag 333

Wenn mein Kind mich beschimpft und haut 334

Mein Kind will spielen und respektiert meine Ruhezeit nicht 341

Kann ich auch loslassen, ohne zu vergeben? 343

Rückschläge im Alltag – warum? Und wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um? 345

Epilog: Liebe statt Angst 353

Danksagung 359

Anhang 363

Hinweise zum Download und Streamen 363

Begleitende Hördateien für deine Reise 364

Das Eisbergmodell – Dein Set für die Reise 365

Positive Adjektive 367

Körperempfindungen 370

Affirmationen für deinen Familienalltag 372

Meine Angebote an dich 374

Hilfreiche Blogs und Webadressen 375

Literaturverzeichnis 378

Über die Autorin 381