

<b>Ein Buch für Mütter, Väter, Großeltern, Erzieher*innen und Betreuer*innen</b> .....	6
<b>Dieses Buch hat eine lange Geschichte</b> .....	7

<b>Elternsein ist eine Herausforderung – und ein Geschenk</b>	<b>8</b>
---------------------------------------------------------------	----------

<b>Blick zurück</b> .....	11
Starke Gefühle heute und früher .....	13
Eltern, ein Beruf ohne Ausbildung .....	15
Deine Kinder erinnern dich an deine Kindheit .....	18
<b>Du willst es besser machen</b> .....	19
Die Schatten der Vergangenheit .....	21
Schuldgefühle bringen dich nicht weiter .....	22
Du kannst nur gewinnen, sei mutig .....	23
Bau jetzt ein Fundament für eure Familie .....	26
<b>Du machst es viel besser, als du denkst</b> .....	27
In der Perfektionismusfalle .....	27
Bewerten ist vergeudete Lebenszeit .....	30
Sich vergleichen frisst Energie .....	32
Glaubenssätze aufspüren .....	34
Selbstschutzstrategien durchschauen .....	37
Den Blick auf das Positive richten .....	38
Du kannst deine Muster ändern .....	39
Was sind gute Eltern? .....	40
<b>Behalte das Gute, probiere Neues aus</b> .....	41
Eltern, zwei Menschen mit Vergangenheit .....	41
Familienrituale pflegen .....	43
Sich selbst reflektieren .....	46
Als Mutter und Vater souverän sein .....	47
Erziehung, Beziehung und Regeln gestalten .....	49
Deine Kinder fordern dein inneres Kind heraus .....	51
Du kannst entscheiden .....	52

<b>BAUSTEIN 1: Hab Vertrauen in dein Kind</b>	58
Selbstschutz: Ich muss alles im Griff haben	61
So stellst du dich deiner Angst	64
Klammern ist nicht gleich beschützen	66
Die Balance zwischen Loslassen und Führen	69
So unterstützt du dein Kind und wachst mit	70
Gemeinsam eine Lösung finden	72
An das Gute glauben	75
Das Selbstbewusstsein stärken	76
Aus Folgen lernen lassen	79
Wiedergutmachung statt Strafe	83
<b>BAUSTEIN 2: Sei da, sei zuverlässig, sei echt</b>	84
Selbstschutz: Ich bleibe Teenager	86
Eine gute Beziehung geht nicht mit Abstand	89
Nähe zulassen und genießen	91
Die Erwartungen der anderen stressen	93
Du kannst frei sein und zuverlässig	96
Wachsam sein, ohne zu kontrollieren	97
So kannst du eure Beziehung reparieren	99
Der Mittelweg zwischen echt und ehrlich	101
Verletzlichkeit und Frust sind okay	102
Niemand kann immer glücklich sein	104
<b>BAUSTEIN 3: Nimm dein Kind als einen besonderen Menschen an</b>	106
Das Kind als Projekt	109
Selbstschutz: Ich genüge nicht	113
Kein schlechtes Gewissen machen	115
Schubladen schaden der Persönlichkeit	116
So wertschätzt du dein Kind	119
Es gibt Gefühle, die du nicht willst	120

Das Herz rast, die Brust wird eng .....	124
Mitfühlen, aber nicht mitleiden .....	125
So begleitest du dein Kind, wenn es traurig ist .....	126
Es gibt keine falschen Gefühle .....	128
<b>BAUSTEIN 4: Setze Grenzen und löse Konflikte gut .....</b>	<b>131</b>
Trotzphase und Pubertät sind stressige Zeiten .....	133
Selbstschutz: Ich Sorge für gute Stimmung .....	134
Alle Gefühle sind okay und wichtig .....	137
So begleitest du dein Kind durch einen Wutanfall .....	139
Streit ist nicht angenehm, aber wichtig .....	141
Widerstand einkalkulieren .....	142
Deine Kinder haben erwachsene Eltern verdient .....	146
Nicht „nicht schimpfen“ reicht nicht .....	147
Glaubenssatz: Ich bin nicht wichtig .....	149
So setzt du klare Grenzen .....	150
<b>BAUSTEIN 5: Bleibe flexibel und wachse mit .....</b>	<b>152</b>
Selbstschutz: Ich muss die Kontrolle behalten .....	154
Kinder stellen deine Werte in Frage .....	155
Rechthaberei ist kein guter Weg .....	157
Eltern-Weisheiten machen unflexibel .....	160
Aus der Streit-Schleife aussteigen .....	162
Offen miteinander reden .....	164
Ein Netzwerk für die Erziehung .....	166
Konfliktthema Unordnung .....	167
Kontrollstreben ist ein Schutz .....	168
So vermeidest du Drohungen und Strafen .....	169

Positive Glaubenssätze .....	173
Wir sind hier, um zu lernen .....	174
<b>Was andere Eltern sagen</b> .....	175
<b>Wie willst du später leben?</b> .....	182
Wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind, dann ... ..	183
Die Loslösung .....	184
Rollentausch mit den eigenen Eltern .....	185
<b>Die Reise geht weiter</b> .....	186
Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen ... ..	187
... und wachsen .....	188
<b>Ein Dank an meine Reisebegleiter</b> .....	190
<b>Bücher und Webseiten zum Weiterlesen</b> .....	190