

Ein Buch für Mütter, Väter, Großeltern, Erzieher*innen	6
und Betreuer*innen	6
Dieses Buch hat eine lange Geschichte	7

Elternsein ist eine Herausforderung – und ein Geschenk 8

Blick zurück	11
Starke Gefühle heute und früher	13
Eltern, ein Beruf ohne Ausbildung	15
Deine Kinder erinnern dich an deine Kindheit	18
Du willst es besser machen	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
Du machst es viel besser, als du denkst	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
Behalte das Gute, probiere Neues aus	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

BAUSTEIN 1: Hab Vertrauen in dein Kind	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 wächst 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
BAUSTEIN 2: Sei da, sei zuverlässig, sei echt	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
BAUSTEIN 3: Nimm dein Kind als einen besonderen Menschen an 106	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
BAUSTEIN 4: Setze Grenzen und löse Konflikte gut	131
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
BAUSTEIN 5: Bleibe flexibel und wachse mit	152
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

Deine Familie heute und morgen	172
Positive Glaubenssätze	173
Wir sind hier, um zu lernen	174
Was andere Eltern sagen	175
Wie willst du später leben?	182
Wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind, dann	183
Die Loslösung	184
Rollentausch mit den eigenen Eltern	185
Die Reise geht weiter	186
Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen	187
... und wachsen	188
Ein Dank an meine Reisebegleiter	190
Bücher und Webseiten zum Weiterlesen	190