

# Einleitung

## TEIL 1 GRUNDLAGEN DER GELASSENEN ELTERNSCHAFT 23

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Wie man zu entspannten Eltern wird  | 25 |
| 2 | Wie gelassene Disziplin<br>die Geschwisterbeziehung unterstützt               | 41 |
| 3 | Ursachen von Geschwisterrivalität –<br>und wie Eltern es besser machen können | 83 |

## TEIL 2 FRIEDEN LEHREN 97

- |   |  |     |
|---|--|-----|
| 4 | Kinder so coachen, dass sie Gefühle<br>ausdrücken und lösen können               | 99  |
| 5 | Wenn Probleme nicht gelöst werden können:<br>Anleiten, wie man Konflikte beilegt | 131 |
| 6 | Warum können sie nicht einfach teilen?<br>Warum Kinder sich um Besitz streiten   | 193 |
| 7 | Den Wettbewerb erleichtern   | 209 |
| 8 | Mittel, um Rivalität vorzubeugen<br>und Bindung zu fördern                       | 237 |

## **TEIL 3 BEVOR DAS NEUE BABY KOMMT UND IM ERSTEN JAHR**

271

- 9 Bevor das Baby zur Welt kommt:  
eine herzliche Begrüßung möglich machen** 273
- 10 Einen guten Start erwischen:  
Die Geburt und die ersten Monate danach** 301
- 11 Eine sichere Basis schaffen,  
wenn das Kind zu krabbeln beginnt** 345

### **Schlussbemerkung:**

- Entscheiden Sie sich für die Liebe** 377
- Danksagungen** 379
- Literaturhinweise** 383
- Über die Autorin** 395