

Einleitung

TEIL 1	GRUNDLAGEN DER GELASSENEN ELTERN SCHAFT	23
1	Wie man zu entspannten Eltern wird	25
2	Wie gelassene Disziplin die Geschwisterbeziehung unterstützt	41
3	Ursachen von Geschwisterrivalität – und wie Eltern es besser machen können	83
TEIL 2	FRIEDEN LEHREN	97
4	Kinder so coachen, dass sie Gefühle ausdrücken und lösen können	99
5	Wenn Probleme nicht gelöst werden können: Anleiten, wie man Konflikte beilegt	131
6	Warum können sie nicht einfach teilen? Warum Kinder sich um Besitz streiten	193
7	Den Wettbewerb erleichtern	209
8	Mittel, um Rivalität vorzubeugen 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