

Inhalt

Vorwort von Nora Imlau	9
Prolog	12
<i>Alles beginnt mit dir. So was wie eine Einführung</i>	15
Wie du dieses Buch nutzen kannst	18
<i>Dein Grund und Boden</i>	20
Achtsamkeit	20
Akzeptanz	25
Die Geschenke deiner Konflikte	27
Wo willst du hin?	30
Dein Ausgangspunkt	30
Dein Ziel	32
<i>Deine Brücke zwischen Theorie und Praxis</i>	33
Selbstbeziehung	35
Du bist der Kirschbaum	36
Was brauchst du, um zu erblühen?	39
Selbstbeziehung im Alltag etablieren	42
Die Angst, ein Egoist zu sein	51
Selbstbeziehung in Konfliktsituationen	53
Praxisraum: Was du konkret tun kannst	67
Auf den Punkt gebracht	72
Vertrauen	73
Viele Stimmen, aber keine Ahnung?	73
Vertrauen in dich	75
Praxisraum: Was du konkret tun kannst	82
Vertrauen in dein Kind	85
Praxisraum: Was du konkret tun kannst	99
Auf den Punkt gebracht	106
Präsenz	107
Was dich von deiner Präsenz trennt	109

Praxisraum: Was du konkret tun kannst	126
Auf den Punkt gebracht	136
Verantwortung	136
Psychotherapie frei Haus	139
Trigger identifizieren	141
Einen Wundverband anlegen	148
Aufbruch zu neuen Ufern	152
Werde zur Regisseurin deines Lebens	154
Praxisraum: Was du konkret tun kannst	159
Auf den Punkt gebracht	161
Alles zusammenbringen	162
 <i>Alte Muster Schritt für Schritt durchbrechen</i>	 165
Von der Reaktion zur Antwort	167
Der Schlüssel zum Zwischenraum	168
Das ganze Geheimnis	172
Absicht	175
Nachsicht (mit dir selbst) x 10	176
Wenn das alles nicht klappt	177
 <i>Eine neue Konfliktkultur</i>	 184
Erste Schritte in Richtung Frieden	185
Und dann? Wirklich für Frieden sorgen	187
Geh auf dein Kind zu	187
Öffne dich	188
Lass Raum für Gefühle	189
Deine Botschaft an das Kind bringen	191
Gemeinsam Alternativen erarbeiten	197
Offene Fragen	198
Rege einen Perspektivwechsel an	199
Und jetzt: Etwas Schönes!	203
Führung	204
Findet euren Polarstern	207
Bewusste Regeln	210
Worum geht es eigentlich?	212
Aus Regeln werden Werte	213

Regelbrüche und Konsequenzen	215
Das muss doch Konsequenzen haben?!	215
Warum Strafen zwar funktionieren, aber nichts bringen	217
Authentische Konsequenzen	220
Der Familienrat	222
Herausforderungen meistern	228
Alltägliche Hürden	228
Mein Kind kommt nicht zur Ruhe	228
Nicht mal abends Zeit für mich ...	231
Mein Kind hört nicht auf mich	232
Mein Kind kann doch nicht nackt raus?!?	233
Ständiges Drama ums Zähneputzen	234
Meine Grenzen und ich	236
Mein Kind akzeptiert meine Grenzen nicht	236
Wohin mit meiner Wut?	237
Ich habe ein schlechtes Gewissen	238
Ich kann nichts und niemandem mehr gerecht werden	240
Geschwister	241
Sobald es still wird, setzen sie etwas unter Wasser	241
Was tun bei Konkurrenzverhalten?	241
Aggression unter Geschwistern	243
Partnerschaft	246
Mein Partner sieht das aber leider anders ...	246
Eltern sein, Paar bleiben – aber wie?	248
Bedürfnisse kommunizieren	249
Erwartungen Dritter	252
»Oma, du bist ein Arschloch!«	252
»Sag Entschuldigung!«	254
Wutanfälle in der Öffentlichkeit	255
 Nachwort	 259
Literaturverzeichnis	262
Anmerkungen	265