

INHALT

VORWORT	8
EINLEITUNG	10
Beginnen wir mit der guten Nachricht	10
Misslungene Lösungsversuche	10
Zum Umgang mit diesem Arbeitsbuch	11
1. WOCHE: GANZ AM ANFANG	12
Die Welt des Neugeborenen	12
Die Realität des Kindes	13
Ganz am Anfang – weiterführende Gedanken und Beobachtungen ..	15
2. WOCHE: DIE FAMILIE ALS MIKROSYSTEM FÜR DAS KIND	23
Eltern und Erwachsene als Modell für das Kind	23
Seien Sie bloß nicht perfekt!	25
Kongruenz	26
Die Familie – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	27
3. WOCHE: BINDUNG	35
Das Band der Beziehung	35
ERziehung geht NUR über BEziehung!	36
Zuhören ist DER Weg zur emotionalen Verbindung	37
Bindung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	40
4. WOCHE: ERZIEHUNG – WAS FÜR EINE AUFGABE	48
»Liebe« – ein leicht missverständlicher Begriff	48
Vier Säulen der Erziehung	49
Wie viel Eltern braucht das Kind?	50
Erziehung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	52
5. WOCHE: PLÄNE UND IHRE SINNHAFTIGKEIT	60
Recht auf Glück	61
Pläne – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	62

6. WOCHE: KONFLIKTE – FLUCH ODER CHANCE	70
Streit schadet jeder Beziehung	71
Alle Gefühle sind erlaubt	72
Gefühlserziehung – wichtiger als Leistung	73
Konflikte – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	75
7. WOCHE: FEHLVERHALTEN – WIESO GEHORCHT	
MEIN KIND NICHT?	83
Fehlverhalten richtig verstehen	83
Fehlverhalten neurobiologisch erklärt	84
Verletzende Ehrlichkeit	86
Fehlverhalten – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	88
8. WOCHE: VERÄNDERUNG – WIE OFT MUSS ICH DENN NOCH ...?	96
Veränderungen brauchen Zeit, aber wie viel?	96
Veränderungen sind möglich, aber wie?	97
Veränderungen sind möglich, aber wann?	97
Veränderungen – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	98
9. WOCHE: MOTIVATION	106
Jedes sichtbare Verhalten basiert auf einer Motivation	106
Motivation als Kraftmittel für Veränderungen	107
Motivation – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	109
10. WOCHE: KOMMUNIKATION	117
Worte kreieren Wirklichkeit	117
Wo liegt die Wahrheit?	118
Kommunikation – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	119
11. WOCHE: ANERKENNUNG – DAS EXISTENZIELLE BEDÜRFNIS ..	127
Jeder Mensch sehnt sich nach Aufmerksamkeit	127
Finden Sie die richtige »Sprache« für die Anerkennung	128
Anerkennung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	130

12. WOCHE: WIE SETZE ICH LEITPLANKEN?	138
Umgang mit Kritik und Tadel	139
Umgang mit Provokationen	139
Manipulation als Zeichen von Intelligenz	140
Leitplanken – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	141
13. WOCHE: LERNEN – EIN LEBENSLANGER PROZESS	149
Wie wir lernen	149
Was lernt das Kind?	150
Verkörperung der Erfahrungen	151
Lernen – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	153
14. WOCHE: FEHLER SIND UNSERE FREUNDE UND HELFER	161
Umgang mit Fehlern	161
Hirn und Herz	162
Ups and downs	162
Fehler – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	164
15. WOCHE: GEHEIMTIPPS	172
Humor erleichtert das Leben – somit auch die Erziehung	172
In der Ruhe liegt die Kraft	173
Geheimtipps – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	174
16. WOCHE: SELBTFÜRSORGE – WUSSTEN SIE SCHON ...?	182
Selbstfürsorge	182
Ein einziger Erwachsener	183
Der Bauch regiert	185
Selbstfürsorge – weiterführende Gedanken und Beobachtungen	187
SCHLUSSWORT	195
ANMERKUNGEN	196
ÜBER DIE AUTORIN	197