

- 5 Familien brauchen Regeln**  
Weniger Stress und Konflikte im Familienalltag
- 13 Welche Regeln passen zu uns?**  
Wie Familien ihre eigene Linie finden
- 23 Auf die Kommunikation kommt es an**  
Regeln vermitteln und durchsetzen
- 35 „Das habe ich dir schon tausend Mal gesagt!“**  
Wenn Regeln nicht funktionieren
- 43 „Schalt endlich das Ding aus!“**  
Typische Brennpunktthemen entschärfen
- 59 Andere Länder, andere Regeln**  
Ein Blick über den Tellerrand
- 63 Quellen- und Literaturverzeichnis**
- 64 Impressum**