

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