

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Ausgabe 13

Vorwort 15

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult 17

2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten 30

Das Konzept der Annahme 32 · *Eltern können und werden inkonsequent sein* 38 · *Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden* 39 · *Falsche Annahme* 40 · *Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten?* 44 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 46 · *Wer »besitzt« das Problem?* 47 · *Wenn das Kind das Problem besitzt* 48 · *Kein Annahme-Problem* 50 · *Wenn die Eltern das Problem besitzen* 51 · *Wenn beide das Problem besitzen* 52

3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen: Die Sprache der Annahme 55

Die Macht der Sprache der Annahme 56 · *Annahme muss demonstriert werden* 60 · Annahme wortlos übermitteln 62 · *Nichteinmischung als Zeichen der Annahme* 62 · *Passives Zuhören als Zeichen der Annahme* 64 · Verbal übermittelte Annahme 67 · *Was ist mit den »typischen Zwölf«?* 73 · Einfache Türöffner 76 · Aktives Zuhören 79 · *Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen?* 87 · *Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen* 90 · *Das Risiko aktiven Zuhörens* 92

4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen 93

Wann besitzt das Kind das Problem? 94 · Wie Eltern es schaffen, dass aktives Zuhören funktioniert 100 · *Daniel: Das Kind, das sich vor dem Einschlafen fürchtet* 101 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 109 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 116 · *Kinder durch »Lenkung« manipulieren* 116 · *Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen* 120 · *Der »nachplappernde Elternteil«* 121 · *Zuhören ohne Einführung* 123 · *Aktives Zuhören zur falschen Zeit* 126

5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen 130

Wie sind Babys? 130 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 132 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 134 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 137

6. Wie man sprechen muss, damit Kinder einem zuhören 139

Wenn der Elternteil das Problem hat 141 · Kindern auf ineffektive Weise gegenübertreten 144 · *Eine »Lösungsbotschaft« senden* 146 · *Eine »herabsetzende« Botschaft senden* 150 · Kindern auf effektive Weise gegenübertreten 152 · *Du-Botschaften und Ich-Botschaften* 152 · Die wesentlichen Bestandteile einer Ich-Botschaft 155 · *Beschreiben des unannehmbarsten Verhaltens* 156 · *Wie das Verhalten den Elternteil beeinflusst* 157 · Warum Ich-Botschaften wirksamer sind 160

7. Ich-Botschaften in die Praxis umsetzen 164

Die häufigsten Fehler 164 · *Die verkleidete Du-Botschaft 164 · Betonen Sie nicht das Negative 166 · Die richtigen Worte zur richtigen Zeit 168 · Der ausbrechende Vesuv 169* · Was effektive Ich-Botschaften bewirken können 174 · Sehr kleinen Kindern wortlose Ich-Botschaften senden 177 · Probleme mit Ich-Botschaften 179 · Andere Anwendungsmöglichkeiten von Ich-Botschaften 182 · *Eine Alternative zu Lob 182 · Wie einige Probleme vorab zu vermeiden sind 185 · Wie Ich-Botschaften zur Problemlösung eingesetzt werden 187*

8. Das Ändern unannehbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt 188

Die Umwelt bereichern 189 · Die Umwelt reizarm machen 190 · Die Umwelt vereinfachen 190 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 191 · Die Umwelt kindersicher machen 192 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 192 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 193 · Mit älteren Kindern vorausplanen 194

9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen? 198

Der Eltern-Kind-Machtkampf: Wer gewinnt, wer verliert? 201 · *Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen 204 · Warum Methode I unwirksam ist 207 · Warum Methode II unwirksam ist 211 · Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II 213*

10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt? 216

Was ist Autorität? 216 · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht 222 · Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich 222 · *Die »Flegeljahre«* 224 · *Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen* 225 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind 228 · *Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus* 229 · Ärger, Zorn, Feindseligkeit 231 · Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, zurückschlagen 232 · Lügen, Empfindungen verbergen 232 · Andere beschuldigen, petzen, schwindeln 233 · Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren 234 · Siegen müssen, ungern unterliegen 235 · Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern zusammenschließen 236 · Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung 237 · Einschmeicheln, um Gunst buhlen 238 · Anpassung, Mangel an Kreativität, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen 239 · Rückzug, Flucht, Phantasien, Regressions 240 · Einige tiefer gehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 241 · *Wollen Kinder nicht Autorität und Grenzen?* 241 · *Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind?* 244 · *Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken?* 246 · Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet? 249

11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung 251

Warum Methode III so effektiv ist 259 · *Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen* 259 · *Eine größere Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden* 261 · *Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder* 262 · *Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung* 262 · *Methode III erfordert weniger Verstärkung (durchsetzen)* 264 · *Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden* 264 · *Methode III dringt zum*

eigentlichen Problem vor 266 · Kinder wie Erwachsene behandeln 273 · Methode III als »Therapie« für das Kind 274

12. Elterliche Befürchtungen im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode 277

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen? 277 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 280 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 284 · »Methode III nimmt zu viel Zeit in Anspruch« 286 · »Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 289 · »Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren?« 291 · »Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muss?« 295 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 297

13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode 300

Wie beginnt man? 300 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 301 · *Die Wegbereitung für Methode III 302 · 1. Schritt: Den Konflikt identifizieren und definieren 302 · 2. Schritt: Mögliche Alternativlösungen entwickeln 304 · 3. Schritt: Die Alternativlösungen kritisch bewerten 305 · 4. Schritt: Sich für die beste Lösung entscheiden 305 · 5. Schritt: Die Entscheidung ausführen 307 · 6. Schritt: Nachfolgende kritische Bewertung 307* · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften 309 · Der erste machtlose Versuch 310 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 312 · *Anfänglicher Argwohn und Widerstand 312 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 314 · Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt? 315 · Soll in die Entscheidung*

eine Strafe eingebaut sein? 315 · Wenn Vereinbarungen gebrochen werden 317 · Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind zu siegen 319 · Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind 321 · Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind 326 · Jeder für sich alleine 326 · Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht 328 · »Können wir alle drei Methoden anwenden?« 331 · »Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht?« 333

14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? 335

Eine Frage der Wertvorstellungen 337 · Eine Frage der Bürgerrechte 344 · »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht lehren?« 345 · *Der Elternteil als Vorbild 345 · Die Eltern als Ratgeber 348 · »Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann« 351*

15. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern 354

Können Sie sich selbst gegenüber annehmender werden? 356 · Wessen Kinder sind es? 357 · Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen bestimmten Kindertyp? 359 · Sind Ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen die einzige richtigen? 360 · Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? 362 · Können Eltern ihre Einstellung ändern? 364

16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder 369

Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen 377

Anhang 380

1. Auf Empfindungen hören (eine Übung) 380 · 2. Unwirkbare Botschaften erkennen (eine Übung) 385 · 3. Ich-Bot-

schaften senden (eine Übung) 389 . 4. Die Anwendung el-
terlicher Autorität (eine Übung) 392 . 5. Die »typischen
Zwölf«: Ein Verzeichnis der Folgen, wenn Eltern auf diese
Weise auf ihre Kinder reagieren 398

Dank 407

Register 409

Weitere Informationen zu den Gordon Trainings: 413