

Inhalt

Einleitung	
Was sind unsere Elternjahre?	15
Elternsorgen	15
Nur-noch-Eltern	16
Elternwohl	19
1	
Warum werden wir Eltern?	21
Am Anfang ist der Sex	22
Liebe erfüllt Zwecke	23
Das Kind als Zweck in Beziehungen	25
Die Aufgabe der Eltern	26
Wer sind die Eltern?	29
Das verflixte siebte Jahr	31
Was wollen wir für uns Eltern erreichen?	33
Warum wollen wir ein Kind?	33
Versorgt werden	38
Das Kind als Ego-Prothese	40

2	Wer erzieht unser Kind?	45
	Teile des Erziehungsgeflechts	46
	<i>Die Eltern</i>	46
	<i>Die Straße</i>	48
	<i>Die Gene</i>	49
	<i>Der Zufall</i>	52
	<i>Das Glück</i>	60
	Wirkungen des Erziehungsgeflechts	62
	<i>Wechselwirkungen</i>	62
	<i>Gesellschaftliche Passung – die Schule</i>	64
	<i>Familiäre Wechselwirkungen</i>	68
3	Wie erziehen wir souverän und gelassen?	71
	Erziehung »Als ob«	71
	Müssen Eltern Vorbilder sein?	73
	<i>Übliche Missverständnisse</i>	73
	<i>Wertevermittlung – Abschied vom Moralathleten</i>	77
	<i>Alleinerziehend</i>	79
	<i>Großeltern als Weiterführer</i>	83
	Der Schatten der eigenen Eltern	88
	<i>Genauso wie die Eltern</i>	89
	<i>Nicht so wie die Eltern</i>	90
	<i>Persönlichkeitswettbewerb gewinnen?</i>	92
	Erziehungsstile	94
	<i>Was ist gute Erziehung?</i>	94
	<i>Gut genug ist perfekt</i>	96
	<i>Gut-genug-Eltern</i>	97
	<i>Erziehungsstile als Lebensmodelle</i>	100
	<i>Die Mehrdeutigkeit des Elternseins</i>	103
	<i>Woran orientieren?</i>	105
	<i>Gemeinsamer Erziehungsstil?</i>	108

Erziehung ist asymmetrisch	109
<i>Eltern sind keine Freunde</i>	113
<i>Authentisch – von der Rolle</i>	115
<i>Schädigungsverbot</i>	119
<i>Fördern</i>	125
<i>Nicht fragen. Sagen.</i>	134
<i>Lügen und das Warum-Spiel</i>	136
<i>Klare Botschaften</i>	139
Geben und Nehmen	143
Konflikte aushalten	146
<i>Erziehung erzeugt Widerstand</i>	147
<i>Konflikte sind produktiv</i>	148
<i>Eigene Bedürfnisse artikulieren</i>	149
<i>Konflikte zwischen Geschwistern</i>	150
<i>Erziehung entscheidet sich im Konflikt</i>	152
<i>Erziehung statt Erdrückung</i>	152
<i>Gelassen bleiben</i>	153
<i>Wann lohnt der Streit? Wann nicht?</i>	155
<i>Besser streiten</i>	156
Zeit ist wichtig – für wen?	161
Grenzen setzen	165
<i>Freiräume sind Räume</i>	165
<i>Der Mut zum Nein</i>	166
<i>Vereinbarungen und Commitment</i>	170
<i>Regeln geben dem Leben eine Form</i>	172
<i>Regeln und Ausnahmen</i>	174
<i>»Sinnlose« Regeln?</i>	177
<i>Rebellion ist nötig</i>	179
Strafen	181
<i>Handelnd reagieren</i>	182
<i>Logisch-natürliche Konsequenzen –</i>	
<i>Was tun bei Regelbruch?</i>	183
<i>Gewalt</i>	187
Der eigene Erziehungsweg	192

4

Wohin erziehen wir unsere Kinder?

Was ist Erziehung?	196
Das Konzept »Kindheit«	197
Erziehungsziele	201
Glücklich werden	201
Zukunftsfähig werden	203
Arbeiten können	204
Kompetenzen der Zukunft	207
Werden, was man ist	210
Werden, was man werden kann	213
Werden wie die Kinder	217
Kind sein	220
Bürger werden	223
Erziehungsziel Selbstverantwortung	227
Wahlmöglichkeiten erhöhen	228
Selbstständige Suchprozesse anregen	229
Nicht durch Belohnung bestrafen	231
Tadel des Lobens	238
Resilienz entwickeln	243
Gefahr von Risiko unterscheiden	245
Auf eigene Faust und draußen	246
Misserfolgsarmut verhindern	248
Frustrationstoleranz lernen	251
Selbstwirksamkeit erfahren	253
Üben	257
Erziehen zur Selbstverantwortung – ein verträgliches Dilemma	259

5

Wie erhalten wir das Elternwohl?	263
Die Veränderlichkeit des Liebens im Lauf der Zeiten	263
Trennung	273
Selbstachtung erhalten	276
<i>Nicht die Souveränität verlieren</i>	277
<i>Nicht dem Kind gefallen wollen</i>	279
<i>Nicht anderen Eltern gefallen wollen</i>	281
Elternwohl vor Kindeswohl	284
<i>Übergang von zwei auf drei</i>	284
<i>Übergang von drei auf zwei</i>	287
<i>Was ist das Elternwohl?</i>	289
<i>Der Vorrang des Elternwohls</i>	290
<i>Die Praxis des Elternwohls</i>	292
<i>Ichwohl für Mütter und Väter</i>	295
Happy Parentaholics	298
Ein paar Regeln für die Elternjahre	301
Nachwort und Dank	305
Literaturverzeichnis	309