

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 verfluchte siebte Jahr	31
Was wollen wir für uns Eltern erreichen?	33
<i>Warum wollen wir ein Kind?</i>	33
<i>Versorgt werden</i>	38
<i>Das Kind als Ego-Prothese</i>	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?	195
Was ist Erziehung?	196
Das Konzept »Kindheit«	197
Erziehungsziele	201
<i>Glücklich werden</i>	201
<i>Zukunftsfähig werden</i>	203
<i>Arbeiten können</i>	204
<i>Kompetenzen der Zukunft</i>	207
<i>Werden, was man ist</i>	210
<i>Werden, was man werden kann</i>	213
<i>Werden wie die Kinder</i>	217
<i>Kind sein</i>	220
<i>Bürger werden</i>	223
Erziehungsziel Selbstverantwortung	227
<i>Wahlmöglichkeiten erhöhen</i>	228
<i>Selbstständige Suchprozesse anregen</i>	229
<i>Nicht durch Belohnung bestrafen</i>	231
<i>Tadel des Lobens</i>	238
<i>Resilienz entwickeln</i>	243
<i>Gefahr von Risiko unterscheiden</i>	245
<i>Auf eigene Faust und draußen</i>	246
<i>Misserfolgsarmut verhindern</i>	248
<i>Frustrationstoleranz lernen</i>	251
<i>Selbstwirksamkeit erfahren</i>	253
<i>Üben</i>	257
<i>Erziehen zur Selbstverantwortung – ein verträgliches Dilemma</i>	259

5

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