

Inhalt

10	Vorwort
	<i>Von Mathias Voelchert</i>
17	Begegnungen auf Augenhöhe
19	Wollen wir wirklich starke Kinder?
21	Die Macht der Eltern
22	Kindern Raum lassen
24	Das »Trotzalter«
28	Unsere Kinder sollen zu gesunden Erwachsenen heranwachsen
31	Die Angst vor dem Nein der Kinder
32	Freundliche Führung und empathische Begleitung
34	Eigenverantwortung – für Eltern und für Kinder
37	Zwang und Wahlfreiheit
39	Mut, Loyalität und Verantwortung
42	Eine neue Kultur des Dialogs
51	Geschwisterrivalität
56	Familienzuwachs
61	Take five! Nimm dir fünf!
66	Kinder und Pornografie

- 71 Gibt es unerreichbare Jugendliche –
oder sind unsere Arme zu kurz?**
- 72 Die Mitverantwortung der Gesellschaft
- 74 Was wir tun müssen
- 76 Darf ich sein, wer ich bin?
- 79 Entwicklung des Selbstgefühls
- 80 Was Kritik bewirkt
- 81 Was machen wir mit denen, die nicht mitmachen?
- 83 Eigenverantwortung und wirkliche Anerkennung
- 85 Ganztagschulen
- 86 Vertrauen statt Dressur
- 87 Beziehung statt Projektarbeit
- 90 Überforderung oder Herausforderung?
- 93 Frustration und Angst
- 99 Nicht tatenlos zusehen, sondern in Beziehung sein
- 100 Es gibt immer einen Zugang
- 102 Beziehungsfähigkeit kann man lernen
- 104 Was für Wertvorstellungen leiten uns?
- 107 Ein neues Menschenbild
- 110 Wir müssen uns verwundbar machen
- 111 Die Jugendlichen selbst fragen
- 115 Einsamkeit
- 117 Den Fokus auf die Familien
- 119 Verantwortlich, überverantwortlich, unverantwortlich?
- 121 Ja zu sich selbst sagen – eine lebenswichtige Fähigkeit
- 125 Selbstgefühl und Selbstvertrauen
- 127 Ohne Integrität kein Selbstgefühl
- 130 Die existenzielle Ebene
- 131 Du darfst für dich verantwortlich sein
- 135 Sich als wertvoll für andere empfinden
- 137 Über das Wesentliche sprechen

141	Das Smartphone als Familienmitglied?
142	Der Umgang mit Handys
146	Antidepressiva
147	Die Natur von persönlichen Beziehungen
149	Wir brauchen eine neue Lebensweise
150	Meine Empfehlungen

153	Danksagung
	<i>von Mathias Voelchert</i>

155	Anhang
155	Buchtipps
156	Anmerkungen
157	Der Autor
158	familylab – die Familienwerkstatt