

Inhalt

10 Vorwort

Von Mathias Voelchert

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
von Mathias Voelchert

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