

# INHALT

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
Wärst du gern Kind mit dir als Elternteil . . . . .	<b>9</b>
Was erwartet dich . . . . .	<b>11</b>
Die sieben Grundbedürfnisse . . . . .	<b>14</b>

## **Kannst du nicht einfach mitmachen?**

<b>Kooperation und Widerstand</b> . . . . .	<b>21</b>
Unsichtbares sehen lernen. Das Eisbergmodell . . . . .	<b>23</b>
Und was ist mit uns? . . . . .	<b>30</b>
Den Autopiloten abschalten: Vier Leitfragen für herausfordernde Situationen . . . . .	<b>34</b>
Bedürfnisse achten . . . . .	<b>36</b>

## **Ist doch nicht so schlimm!**

### **Wie Glaubenssätze die elterliche Führungsrolle**

<b>beeinträchtigen</b> . . . . .	<b>40</b>
Was haben wir vom Tag des Kindes nicht gesehen? . . . . .	<b>42</b>
Eine Okay-Haltung entwickeln . . . . .	<b>43</b>
Glaubenssätze erkennen . . . . .	<b>47</b>
Uns selbst auf Augenhöhe begegnen . . . . .	<b>51</b>

## **Wer nicht hören will, muss fühlen!**

<b>Über Adultismus und Entwicklungstraumata</b> . . . . .	<b>55</b>
Bedürftigkeit anerkennen . . . . .	<b>56</b>
Verletzungen für das ganze Leben . . . . .	<b>60</b>
Traumareaktionen . . . . .	<b>63</b>

<b>Das hat uns doch auch nicht geschadet!</b>	
<b>Perspektivwechsel und Bedürfnisse im Kontext der transgenerationalen Traumatisierung . . . . .</b>	<b>68</b>
Verhaltensmuster entschlüsseln . . . . .	70
Die Macht der Prägung. . . . .	77
Bedürfnisse im Familiensystem ausbalancieren. . . . .	79

<b>Stell dich nicht so an!</b>	
<b>Mit Co-Regulation von der Problemtrance zur Lösungsorientierung . . . . .</b>	<b>90</b>
Das alte Reiz-Reaktions-Schema durchbrechen. . . . .	92
Die friedvolle Lösungsleiter . . . . .	93

<b>Das muss ich mir von dir nicht gefallen lassen!</b>	
<b>Über Ressourcen und Voraussetzungen . . . . .</b>	<b>110</b>
Innere Härte erkennen und loslassen . . . . .	112
Übergänge mit dem Einsammelungsritual gestalten. . . . .	116
Glaubenssätze auflösen, Reaktionen verändern. . . . .	118

<b>Wenn ich das Problem bin, bin ich auch die Lösung.</b>	
<b>Über Blockaden . . . . .</b>	<b>128</b>
Die Big-Five-Lösungsblockaden . . . . .	129
Dem inneren Saboteur auf der Spur . . . . .	136

<b>Der einzige Ausweg führt nach innen.</b>	
<b>Über Erziehungsdifferenzen und individuelle Wege . . . . .</b>	<b>142</b>
Unterschiede reflektieren . . . . .	145
Teufelskreise durchbrechen . . . . .	148
Beratung und Therapie. . . . .	150

**Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.**

**Über Innere-Kind-Arbeit . . . . . 153**

**Ein sanfter Weg: Die Klopftechnik. . . . . 154**

**Die sieben Schritte der kombinierten Inneren-Kind-Arbeit . . . 161**

**Anwendungsbeispiele für das Klopfen . . . . . 167**

**Schluss:**

**Das milde Herz ist ausnahmslos immer der beste Weg . . . 193**

**Wir sind die Eltern einer neuen Generation**

**Ein Manifest. . . . . 197**

**Danke . . . . . 200**

**Literaturverzeichnis. . . . . 203**