

INHALT

| | |
|---|----|
| Einleitung | 9 |
| Wärst du gern Kind mit dir als Elternteil | 9 |
| Was erwartet dich | 11 |
| Die sieben Grundbedürfnisse | 14 |
| | |
| Kannst du nicht einfach mitmachen? | |
| Kooperation und Widerstand | 21 |
| Unsichtbares sehen lernen. Das Eisbergmodell | 23 |
| Und was ist mit uns? | 30 |
| Den Autopiloten abschalten: Vier Leitfragen für herausfordernde Situationen | 34 |
| Bedürfnisse achten | 36 |
| | |
| Ist doch nicht so schlimm! | |
| Wie Glaubenssätze die elterliche Führungsrolle beeinträchtigen | 40 |
| Was haben wir vom Tag des Kindes nicht gesehen? | 42 |
| Eine Okay-Haltung entwickeln | 43 |
| Glaubenssätze erkennen | 47 |
| Uns selbst auf Augenhöhe begegnen | 51 |
| | |
| Wer nicht hören will, muss fühlen! | |
| Über Adultismus und Entwicklungstraumata | 55 |
| Bedürftigkeit anerkennen | 56 |
| Verletzungen für das ganze Leben | 60 |
| Traumareaktionen | 63 |

| | |
|---|-----|
| Das hat uns doch auch nicht geschadet! | |
| Perspektivwechsel und Bedürfnisse im Kontext der transgenerationalen Traumatisierung | 68 |
| Verhaltensmuster entschlüsseln | 70 |
| Die Macht der Prägung | 77 |
| Bedürfnisse im Familiensystem ausbalancieren | 79 |
| | |
| Stell dich nicht so an! | |
| Mit Co-Regulation von der Problemtrance zur Lösungsorientierung | 90 |
| Das alte Reiz-Reaktions-Schema durchbrechen | 92 |
| Die friedvolle Lösungsleiter | 93 |
| | |
| Das muss ich mir von dir nicht gefallen lassen! | |
| Über Ressourcen und Voraussetzungen | 110 |
| Innere Härte erkennen und loslassen | 112 |
| Übergänge mit dem Einsammlungsritual gestalten | 116 |
| Glaubenssätze auflösen, Reaktionen verändern | 118 |
| | |
| Wenn ich das Problem bin, bin ich auch die Lösung. | |
| Über Blockaden | 128 |
| Die Big-Five-Lösungsblockaden | 129 |
| Dem inneren Saboteur auf der Spur | 136 |
| | |
| Der einzige Ausweg führt nach innen. | |
| Über Erziehungsdimensionen und individuelle Wege | 142 |
| 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 |