

# INHALT

---

<b>Einführung: Was bedeutet »gelassene Elternschaft?«</b>	9
Wie Sie das Beste aus diesem Buch herausholen	17
<b>Erste Schritte</b>	27
<b>TEIL 1: WIE SIE SICH SELBST REGULIEREN</b>	39
Wo liegt die Ausgangsbasis Ihrer emotionalen Reaktivität?	43
Emotionen verstehen	50
Selbstregulation im Augenblick	92
Arbeit an großen Gefühlen	148
Den Kreislauf durchbrechen: Sich selbst heilen	167
Achtsamkeit: Ihr transformierendes Elternwerkzeug	193
Vorbeugende Maßnahmen: Selbstfürsorge	216
<b>TEIL 2: VERBUNDENHEIT IST DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER ELTERN SCHAFT</b>	243
Was ist Verbundenheit?	243
Empathie	257
Spiel und Lachen	280
Wunschzeit	302
Während der Alltagsroutine günstige Gelegenheiten für Verbindung finden	314
Das emotionale Bankkonto Ihres Kindes	319
Reparaturen	324

<b>TEIL 3: COACHING STATT KONTROLLE</b>	<b>333</b>
Weshalb Coaching Kinder dabei unterstützt, ihr bestes Selbst zu sein	334
Was versteht man unter kontrollierender Erziehung?	339
Wie sieht Ihr Erziehungsstil aus?	356
Helfen Sie Ihrem Kind im Umgang mit Emotionen	369
Jenseits von Disziplin: Liebevolle Begleitung	419
 <b>Alles zusammensetzen</b>	 <b>501</b>
<b>Nachwort</b>	<b>511</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>513</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>515</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>531</b>