

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	13
Einführung: Geheimnisse gelassener Eltern	17
Was das Besondere an diesem Buch ist	21
Du kannst zu einer gelasseneren Mutter, einem gelasseneren Vater werden	24
Die Umarmung großer Liebe	25
 TEIL EINS: SELBSTREGULATION	 27
1. Bei gelassenen Eltern wachsen zufriedene Kinder heran	29
Deine erste Elternpflicht	31
Den Kreislauf durchbrechen: Unsere eigenen Wunden heilen	34
Wie du deinen Ärger bewältigst	39
Wie du damit aufhörst, dein Kind anzuschreien	45
Dein Kind hat einen Gefühlsausbruch:	
Wie du dabei die Fassung bewahrst	53
Natürlich kannst du auch mit dir fürsorglich umgehen, während du dein Kind ins Leben begleitest	57
Zehn Regeln, wie du das Heranwachsen wunderbarer Kinder begleitest	63

TEIL ZWEI: FÖRDERUNG VON VERBINDUNG	67
2. Die wesentliche Voraussetzung für gelassene Eltern und zufriedene Kinder	69
Weshalb Verbindung das Geheimnis zufriedener Eltern ist	70
Verbindung, während dein Kind heranwächst	71
Grundlagen für Verbindung	87
Handungsleitfaden	97
 TEIL DREI: COACHING STATT KONTROLLE	 123
3. Ein Kind so ins Leben begleiten, dass es sich selbst regulieren kann: Emotionscoaching	127
Weshalb Emotionen coachen?	130
Emotionale Intelligenz, während dein Kind heranwächst	131
Grundlagen für Emotionscoaching	149
Handungsleitfaden	168
 4. Was ist zu tun, damit ein Kind heranwächst, das sich freiwillig kooperativ verhält?	
Es wagen, auf Disziplin zu verzichten	189
Das schmutzige kleine Geheimnis über Disziplin und Bestrafung	191
Dein Kind anleiten, während es heranwächst	199
Empathisches Zeigen von Grenzen: Die Grundlagen	208
Handungsleitfaden	226

5. Wie wächst ein Kind heran, das mit Freude und gutem Selbstwertgefühl Leistungen erbringt? Coaching meistern	247
Was ist Meisterschafts-Coaching?	250
Bei deinem Kind Meisterschaft aufbauen, während es heranwächst	253
Grundlagen der Meisterschaft	275
Handlungsleitfaden	289
 Nachwort	 301
Wann man professionelle Hilfe braucht	301
Die Zukunft liegt in deinen Händen	302
 Danksagungen	 305
Literaturhinweise	307
Anmerkungen	311
Über die Autorin	315