

## INHALT

---

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe</b>	11
<b>Vorwort</b>	13
<b>Einführung: Geheimnisse gelassener Eltern</b>	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
<b>TEIL EINS: SELBSTREGULATION</b>	27
<b>1. Bei gelassenen Eltern wachsen zufriedene Kinder heran</b>	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

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

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