

Inhalt

Einleitung	7
1. Wie wir die perfekten Eltern sein wollten und warum wir grandios gescheitert sind	11
Eltern werden ist nicht schwer	11
Ohne unsere Kinder wäre ich eine arrogante „Besserwisserin“ geworden	17
Die Erziehungslüge – Warum wir unsere Kinder nicht erziehen können	24
Erziehungstipps sind wie Abnehmtricks	34
Wann auch bedürfnisorientiertes Elternsein zum Scheitern verurteilt ist	40
2. Wie wir # gemeckerfrei wurden	49
Geplatzte Träume	49
Als Eltern ein Paar bleiben und gemeinsam weitergehen	57
Rückschlag und Tiefpunkt	65
Wie wir unsere eigenen Experten wurden	70
Unser Familienleben heute	74
3. # gemeckerfrei beginnt IN uns selbst	79
# gemeckerfrei ist die Rechtschreibreform des Herzens	79
Wie entsteht Gemecker eigentlich?	84
Äußeres Gemecker ist die Folge von innerem Gemecker	90
Das Lebensrestaurant	95
Wer meckert, hat vergessen, wie großartig er ist	100
Aus einer leeren Tasse kann man nichts trinken	103
Der emotionale Jo-Jo-Effekt	108
Warum Erziehungstipps nicht funktionieren	112

4.	#gemeckerfrei im Alltag	117
	Von der unbewussten Inkompetenz zur unbewussten Kompetenz	117
	Dein Kind ist nie gegen dich	122
	Der emotionale Teufelskreis	126
	Deine freie Entscheidung	132
	Kinder können nicht verwöhnt werden	135
	Raus aus dem Hamsterrad	139
	Die drei Zauberfragen	145
	Brauchen Kinder Regeln?	149
	Aus Wunden Wunder machen	154
5.	Kritik an #gemeckerfrei	159
	Kritikpunkt 1: #gemeckerfrei ist ein scheinharmonischer Einheitsbrei	159
	Kritikpunkt 2: Streit gehört dazu und Kinder müssen streiten lernen	160
	Kritikpunkt 3: Ohne Regeln und Grenzen geht es nicht	162
	Kritikpunkt 4: „Das ist ja voll antiautoritär“	165
	Kritikpunkt 5: Kinder haben nun mal schwierige Phasen	165
6.	Schluss	167
	Teilnehmerstimmen	171
	Danke	173
	Literatur	174