

# 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 <del>†</del> gemecker <b>frei</b> 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. <del>†</del> gemecker <b>frei</b> beginnt IN uns selbst . . . . .	79
<del>†</del> gemecker <b>frei</b> 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. <b>††gemeckerfrei</b> 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 <b>††gemeckerfrei</b> ....	159
Kritikpunkt 1: <b>††gemeckerfrei</b> 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