

INHALT

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 7 | »UND – WIE LÄUFT'S?« | 47 | »MODERNE ZEITEN?« |
| | Wo wir aktuell stehen | | Ist unser Familienleben artgerecht? |
| 8 | Test: Wo stehe ich – wo will ich hin? | 48 | Wie schafft ihr das ganz alleine? |
| 13 | »ES REICHT!« WARUM WIR ELTERN AUSRASTEN | 49 | Wofür wir Menschen gebaut sind |
| 14 | Wenn beim Frühstück das Glas umfällt ... | 50 | Was es heißt, »artgerecht« zu arbeiten |
| 14 | Eine Reise ins Gehirn | 52 | Wann alle Eltern die Geduld verlieren |
| 16 | Wenn der Mandelkern am Steuer sitzt | | |
| 18 | Warum wir im Stress nicht erziehen können | 54 | Wie wir uns das Leben leichter machen |
| 19 | Dauerstress und seine Folgen | 54 | Erste Schritte zur Gelassenheit |
| 21 | Was Stress mit Erziehung zu tun hat | 56 | Erst mal zurücklehnen |
| 22 | Was Uroma mit unserem Stress zu tun hat | | |
| 25 | »ICH? – NIE!« | 58 | Was Kleinfamilie und Stress mit uns machen |
| | Warum uns Schimpfen oft peinlich ist | 58 | So war es nicht gedacht |
| 26 | Schimpfen kann gefährlich sein | 63 | »KEEP COOL!« |
| 27 | Wir setzen die Regeln | | Wie wir anders mit Stress umgehen |
| 28 | Zu Hause ruhig, draußen gestresst? | 64 | Wann sind wir im grünen Bereich? |
| 30 | »Du solltest dich schämen!« | 64 | Von Grün bis Rot |
| 31 | Über die Irrwege eines eigentlich guten Gefühls | 67 | Mit Druck funktioniert nichts |
| 33 | Moderne Todesangst | 68 | Was in uns passiert, wenn wir ausrasten |
| 34 | Wir meckern – und fühlen uns schlecht | 69 | Neue Wege einschlagen |
| 34 | Eine Situation – vier Reaktionen | 70 | Wie das Kind der Mensch wird, der in ihm steckt |
| 36 | Schauen wir genau hin | 74 | Wie die richtigen Worte helfen |
| 38 | Kinder erziehen ist nichts für Feiglinge | 74 | Ständige Ermahnungen erzeugen Stress |
| 38 | Warum wir Scham besser durch Schuld ersetzen | 76 | Schimpfen – besser als Schlagen? |
| 42 | Wie wir uns ent-schuldigen | 78 | Wie wir Verantwortung übernehmen |
| | | 80 | Stress in Schach halten – die Grundlagen |
| | | 80 | Nein sagen lernen |
| | | 82 | Merken, was wirklich ist |
| | | 84 | Die Macht der Gewohnheit |

- 87 »LOS GEHT'S!«**
Wie wir uns im Alltag entlasten
- 88 Richtig organisieren, routiniert vorgehen**
- 88 Hilfreiche Routinen
90 So vermeiden wir Fehler und Sucherei
92 Fokus statt Multitasking
93 Machen sie eine »Schimpfliste«
- 94 So machen wir uns das Leben leichter**
- 94 Standpauke oder High Five?
95 Schlüsselwörter
97 Selbstfürsorge
98 Wie ist mir? Achtsamkeit für Anfänger
- 102 Der kluge Umgang mit Konfliktsituationen**
- 102 Wohlwollender Blick und angemessene Reaktion
- 106 Vom Besten ausgehen, das Gute erwischen**
- 106 Gemeinsam üben – von klein auf
- 108 Alternativen zum Schimpfen: drei Regeln**
- 111 »SPIELEN STATT STREITEN!«**
Kreative Ideen zur Lösung von Konflikten
- 112 Warum Kinder manchmal blockieren**
- 112 Klassische Konfliktfelder
114 Spielen löst Spannung
- 116 Lösungsideen für Klassiker**
- 124 Das Wichtigste: Machtumkehrspiele**
- 129 Original Play: Spiel statt Wettstreit
130 Das Bedürfnis hinter dem Verhalten
- 132 Spielend Konflikte lösen – so geht's**
- 132 Spielen statt Streiten
- 135 »KEIN LAISSEN-FAIRE!«**
Wie wir Regeln trotzdem durchsetzen
- 136 Was Eltern und was Kinder entscheiden**
- 136 Das »Ja-Gehirn«
137 Was das Kindergehirn kann – und was nicht
138 Den richtigen Moment erwischen
- 140 Regeln so vermitteln, dass sie ankommen**
- 141 Vom »Man« zum »Ich« und »Du«
143 Wie Kinder im Haushalt helfen lernen
145 Jedes Kind hört anders zu
- 146 »Das kann passieren« – Gelassenheit im Alltag**
- 146 Bei unliebsamen Vorfällen ruhig bleiben
148 Erwünschtes Verhalten fördern
149 Hilfreiche Fragen zur Problemlösung
- 153 »ICH SCHAFF DAS!«**
21 Tage ohne Schimpfen – die Challenge
- 154 Los geht's – so können wir es schaffen**
- 154 Ideen für Material und Ausstattung
155 Unsere 21-Tage-Ziele
- 156 Wie wir uns klug die richtigen Ziele setzen**
- 156 Smarte Ziele
158 Vorsicht: Keine operative Hektik!
- 162 Was uns hilft, unser Ziel zu erreichen**
- 162 Dem Prozess vertrauen
163 Motivation als Helfer
167 Geschafft? Dann feiern Sie!
- 170 SERVICE**
- 170 Bücher & Adressen
171 Quellen & Anmerkungen
174 Register