

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	21
Teil I: Auf dem Weg zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und sozialen Persönlichkeit	27
Kapitel 1: Was ist eigentlich ein starkes Kind?	29
Kapitel 2: Als Eltern stark sein	53
Kapitel 3: Gute Wünsche für Ihr Kind.	73
Teil II: Von Erziehung und Beziehung	83
Kapitel 4: Die Eltern-Kind-Beziehung	85
Kapitel 5: Beziehungen in der Familie	101
Kapitel 6: Erziehung für das Leben in unserer Welt.	123
Teil III: Fit für die Widrigkeiten des Lebens	143
Kapitel 7: Kindliche Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen ..	145
Kapitel 8: Widerstandskraft aktiv aufbauen	155
Kapitel 9: Kinder vor Gewalt schützen	169
Kapitel 10: Liebevolle Erziehung im stressigen Alltag	185
Teil IV: Kinder richtig fördern	209
Kapitel 11: Förderung im Familienalltag	211
Kapitel 12: Mit Besonderheiten umgehen	227
Kapitel 13: Die richtige Kita, die passende Schule	239
Kapitel 14: Auf die Grundhaltung kommt es an	255
Teil V: Top-Ten-Teil	263
Kapitel 15: Zehn Dinge, die sich alle Eltern vornehmen sollten	265
Kapitel 16: Zehn Dinge, die Eltern sich verkneifen sollten	269
Kapitel 17: Zehn Dinge, mit denen Sie Ihr Kind in schwierigen Zeiten stärken können	273
Stichwortverzeichnis	277

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Auf dem Weg zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und sozialen Persönlichkeit	23
Teil II: Von Erziehung und Beziehung	23
Teil III: Fit für die Widrigkeiten des Lebens	23
Teil IV: Kinder richtig fördern	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
TEIL I AUF DEM WEG ZU EINER SELBSTBESTIMMTEN, EIGENVERANTWORTLICHEN UND SOZIALEN PERSÖNLICHKEIT	27
Kapitel 1 Was ist eigentlich ein starkes Kind?	29
Die Eigenschaften starker Kinder	29
Starke Kinder kennen sich gut	30
Starke Kinder setzen Grenzen	32
Starke Kinder haben verlässliche Beziehungen	34
Starke Kinder können sich äußern	36
Kinder sind noch auf dem Weg	37
Doppelte Chance: Anlage und Erziehung	38
Was Ihr Kind mitbringt	38
Was Sie Ihrem Kind mitgeben können	39
Warum Sie sich auch mal zurückhalten sollten	40

14 Inhaltsverzeichnis

Selbstwert als Voraussetzung für Stärke	41
Ohne Selbstwert keine Grenzen	41
Die vier Säulen des Selbstwerts	42
Das Selbstwertgefühl stärken	43
Regie führen im eigenen Leben	44
Selbstwirksamkeit erleben	45
Kindern Grenzen setzen	48
Kapitel 2	
Als Eltern stark sein	53
Eltern dürfen sich selbst nicht vergessen	54
Wo bleiben eigentlich Sie?	54
Familien und Selbstoptimierung	55
Selbstfürsorge hat auch eine Vorbildfunktion	58
Wenn es Ihnen nicht gut geht	59
Ein Hoch auf Ihr Bauchgefühl – Die eigenen Grenzen erkennen	61
Armut in Familien	65
Wirtschaftliche Probleme belasten in vielerlei Hinsicht	66
Armut ist »vererbbar«	67
Keine falsche Scham!	68
Ressourcen aktivieren	70
Eine Bestandaufnahme	70
Falschen Stolz vermeiden	71
Eltern sollten sich vernetzen	71
Kapitel 3	
Gute Wünsche für Ihr Kind	73
Ihr Bild von Ihrem Kind	73
Von Wünschen und Wirklichkeit	74
Seien Sie neugierig!	75
Ihr Kind loslassen	76
Das Recht Ihres Kindes auf sein eigenes Leben	76
Sich selbst hinterfragen	77
Immer diese Sorgen	77
Immer stark sein – das kann niemand	79
Schwäche zulassen	79
Sich Hilfe holen	80
Gefühle zeigen	81

TEIL II	
 VON ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG.....	83
Kapitel 4	
 Die Eltern-Kind-Beziehung.....	85
Bindung.....	85
Warum Bindung so wichtig ist	86
Die vier Bindungstypen.....	86
So bauen Sie eine sichere Bindung auf.....	88
Was wir unseren Kindern mitgeben.....	90
Ein Päckchen auf dem Lebensweg	91
Wie sieht Ihr Päckchen aus?.....	92
Das hilft bei schweren Paketen	94
Bedingungslose Liebe.....	95
Was Kinder für ihre Eltern empfinden	95
Was Eltern davon lernen können.....	96
Eltern sind Vorbilder	97
Verantwortung übernehmen.....	97
Sich selbst akzeptieren	98
Sich selbst vertrauen	99
Kapitel 5	
 Beziehungen in der Familie.....	101
Das Kind im Geschwisterverbund.....	101
Das älteste Kind	102
Mittlere Kinder	103
Das jüngste Kind.....	104
Zwillinge.....	105
Einzelkinder.....	105
Geschwisterbeziehungen sind besonders	106
Die Eltern als Paar	107
Was Paaren mit Kindern hilft	109
Den Kindern zuliebe zusammenbleiben?.....	112
Trennung und getrenntes Leben.....	113
Neue Beziehungen und Patchworkfamilien.....	116
Hilfe bei der Beziehungsgestaltung.....	118
Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.....	118
Verwandtschaft und befreundete Familien	119
Wenn Kinder immer im Mittelpunkt stehen.....	121

Kapitel 6 Erziehung für das Leben in unserer Welt	123
Kompetenzen für ein erfolgreiches Leben.....	123
Sie schaffen die Basis	125
Kinder wollen sich entwickeln	126
Entwicklungsaufgaben – alles zu seiner Zeit!.....	127
Erziehungsstile – was ist zeitgemäß?	128
Der autoritäre Stil.....	129
Der demokratische Stil	130
Laissez faire.....	130
Autoritative Erziehung.....	131
Bedürfnisorientierte Erziehung	132
Kinder ernst nehmen	133
Gefühle erkennen und ausdrücken.....	134
Gleichwertigkeit in der Erziehung	135
Kindgerechte Kommunikation	136
Warum Vergleiche Ihrem Kind schaden können.....	137
Das braucht Ihr Kind von Ihnen.....	138
Ein offenes Ohr und Mitgefühl.....	139
Verlässlichkeit – nicht nur materiell.....	139
Sie als die Person, die Sie sind	140
TEIL III FIT FÜR DIE WIDRIGKEITEN DES LEBENS	143
Kapitel 7 Kindliche Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen	145
Jeder Mensch hat Bedürfnisse.....	146
Die Bedürfnispyramide	147
Bedürfnisse oder Wünsche?.....	149
Kindliche Bedürfnisse	150
Wenn Bedürfnisse aufeinanderprallen	151
Kinder nehmen die Welt anders wahr	152
Tipps für ein entspanntes Miteinander	153
Kapitel 8 Widerstandskraft aktiv aufbauen	155
Resilienz – das Immunsystem der Seele	155
Resilienzfaktoren – Das kann uns stärken	156
Vulnerabilität – Das kann uns schwächen	157

So können Sie Ihrem Kind helfen, Resilienz aufzubauen.....	158
Krisen meistern	159
Kinder durch Krisen begleiten	160
Reflektieren statt vertuschen!	162
Kinder brauchen Autonomie	162
Aus Fehlern lernen dürfen	164
Freiheit versus Sicherheit?	165
Kinder loslassen.....	166
»Dafür bist du noch zu klein«.....	167
Eltern und Verlustängste.....	167
Kapitel 9	
Kinder vor Gewalt schützen	169
Wo Gefahren lauern	170
Täter im näheren Umfeld	170
Der Alptraum: Täter auf dem Schulweg	171
Grenzen kennen	172
Starke Kinder kennen ihre Körper.....	173
Starke Kinder wissen, was ihnen gefällt	174
»Nein sagen«.....	174
Kinder brauchen Hilfe.....	175
Ansprechpartner sein	175
Mit Kindern über Sex sprechen	176
Mit Kindern über Gefahren sprechen.....	177
Mobbing – Psychische Gewalt	178
Anzeichen für Mobbing.....	179
Mobbing ist meistens auch Cyber-Mobbing	180
Das können Sie für Ihr Kind tun.....	180
Wenn Ihr Kind selbst mobbt.....	182
Kapitel 10	
Liebevolle Erziehung im stressigen Alltag	185
Schwierige Phasen.....	186
Wenig Schlaf, viel zu tun – die Babyzeit	186
Die Autonomiephase überstehen	191
Ihr Kind in der Pubertät.....	195
Identitätsfindung und sexuelle Orientierung.....	196
Beziehung in stürmischen Zeiten	199
Von Strafen und vom Schimpfen.....	200
Das Problem mit dem Schimpfen	200
Das Problem mit den Strafen.....	202

18 Inhaltsverzeichnis

No-Gos: Körperliche Strafen und seelische Grausamkeit	204
Kinder orientieren sich an uns	206
Eltern sind Vorbilder – selbst wenn	
Kinder es nicht zeigen	206
Das brauchen alle Eltern: Geduld	207
TEIL IV	
KINDER RICHTIG FÖRDERN	209
Kapitel 11	
Förderung im Familienalltag	211
Das Selbstbild Ihres Kindes	212
Stärken erkennen	214
Über Stärken sprechen	215
Was sind eigentlich Schwächen?	216
Die richtigen Weichen stellen	217
Ihr Kind motivieren	218
Gemeinsam durchhalten	220
Aufgeben, wenn es an der Zeit ist	221
Alltagskompetenzen machen stark	222
Nicht zu viel Verantwortung abnehmen!	222
Verantwortung übergeben	223
Falsch verstandene Förderung	224
Ist das mein Ziel oder das meines Kindes?	224
Stress vermeiden	225
Ihrem Kind vertrauen	226
Kapitel 12	
Mit Besonderheiten umgehen	227
Der Inklusionsgedanke	228
Behindert ist man nicht, man wird es	229
Diversität hilft uns allen	230
Selbstakzeptanz als Schlüssel zur Stärke	231
Sein dürfen, wie man ist	232
Träume haben und Träume leben	232
Ein ermutigendes soziales Umfeld	234
Austausch mit Bezugspersonen	235
Offenheit schafft Respekt	235
Anlaufstellen bei Auffälligkeiten	236

Kapitel 13	
Die richtige Kita, die passende Schule	239
Wie Sie eine gute Kita finden	240
Kitaplätze sind rar ...	240
Kriterien für eine gute Kita	241
Ihr Bauchgefühl	243
Wenn es nicht passt.....	243
Der Wechsel in die Grundschule	244
Überzeugen Sie sich selbst!	246
Die Maßstäbe der Kinder	247
Ihr Kind und seine Schule – ein gutes Team	248
Die Schulform muss passen!	248
Wahlmöglichkeiten nutzen.....	249
Ihr Kind nicht übergehen	250
Verschiedene Bildungswege.....	253
Kapitel 14	
Auf die Grundhaltung kommt es an	255
Schieflagen in der Familie vermeiden.....	256
Wenn Eltern sich aufopfern	257
Wenn die Zukunft wichtiger scheint als die Gegenwart.....	258
Wenn der Alltag erdrückend wird	259
Erziehung auf der Basis Ihrer Werte.....	260
Vermitteln, was Ihnen wichtig ist.....	260
Das richtige Leben (vor)leben.....	261
TEIL V	
TOP-TEN-TEIL	263
Kapitel 15	
Zehn Dinge, die sich alle Eltern vornehmen sollten	265
Sich Zeit nehmen	265
Authentisch sein	265
Interesse zeigen.....	266
Luft holen	266
Sich auch mal entspannen.....	266
Vertrauen in Ihr Kind setzen	267
Die Welt mit Kinderaugen sehen.....	267
Gleichwertigkeit leben	267

20 Inhaltsverzeichnis

Konflikte aushalten	267
Kinder ernst nehmen	268
Kapitel 16	
Zehn Dinge, die Eltern sich verkneifen sollten	269
Ihrem Kind etwas vorspielen	269
Ständig Harmonie herstellen wollen	270
Perfektionismus	270
Gefühle ungebremst an Ihrem Kind auslassen	270
Alles sofort erreichen wollen	270
Das Leben Ihres Kindes verplanen	271
Ein starres Bild von Ihrem Kind haben	271
Gefühle und Bedürfnisse als »Kinderkram« abtun	271
Sich schämen	272
Sich ständig Sorgen machen	272
Kapitel 17	
Zehn Dinge, mit denen Sie Ihr Kind in schwierigen Zeiten stärken können	273
Liebe und Geborgenheit	273
Humor	274
Gespräche auf Augenhöhe	274
Mitbestimmung ermöglichen	274
Schöne Momente schenken	274
Neue Impulse	275
Ihrem Kind seine Stärken spiegeln	275
Stärke vorleben	275
Bewegung und frische Luft	275
Professionelle Hilfe suchen	276
Stichwortverzeichnis	277