

<b>Hauptsache gesund?</b>	
Am Tisch gibt es nicht nur zu essen. Über gesunde Stimmung .....	67
<b>Machen Querstreifen dick?</b>	
Andererseits: Wer isst schon Querstreifen .....	76
<b>Willst du dann einen Knusperwaffelwürfeljoghurt?</b>	
Von Alles-möglich-machen-Wollen zum freundlichen Nein .....	84
<b>Sprüche und Ansprüche</b>	
<b>Eine große Frage: Was erzieht wirklich? .....</b>	95
<b>»Wie war's in der Schule?«</b>	
... und wie wir wirklich miteinander ins Gespräch kommen .....	96
<b>Wer hat mein Glas in die Tischmitte geschoben?</b>	
»Ich!« Über einen neuen Mut zur Macke .....	103
<b>Darf man Teller an die Wand schmeißen?</b>	
Es macht auf jeden Fall Eindruck. Über Zoff am Familientisch .....	113
<b>Können wir das sofort besprechen?</b>	
Lieber nicht. Über Alternativen zur Hauruck-Erziehung	129
<b>Tischlein deck dich?</b>	
Pflichten und andere Zu-Mut-ungen .....	134
<b>Erziehungsirrtümer</b>	
Elf Sätze, die nichts am Familientisch verloren haben ..	151
<b>Was sind perfekte Eltern?</b>	
Die Hölle. Wie wir mit unseren eigenen Fehlern umgehen dürfen .....	156

<b>Benehmen und annehmen</b>	
<b>Familie auf dem Präsentierteller</b>	161
<b>Der Feiertagsschmaus</b>	
Lust und Frust am Übertreiben	162
<b>Schlürfst du etwa?</b>	
Und schmatzen, rülpsen, kleckern kann ich auch!	168
<b>Elf neue Benimmregeln</b>	
- aber für Eltern	177
<b>Sind Großeltern große Eltern?</b>	
Was sich mit Oma und Opa beim Essen verändert	182
<b>Muss man Kindern das Einkaufen zumuten?</b>	
Ja, bitte. Es gehört zum Leben	191
<b>Wie können wir füreinander wertvoll sein?</b>	
Liebe und liebevolles Handeln	196
<b>Anhang</b>	207