

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeitsverhältnis 135
Abklärung 151
Ablauf
 einüben 243
 regelmäßiger 242
Ablenkung 114
Abmachung 212
Achtsamkeitstechnik 168
ADHS 152
Adrenalin 133
Aggression 77, 245
 Erwachsene 106
 Gründe 128
 kindliche 77
 lernen 107
Akzeptanz
 Grundbedürfnis 62
Alleinsein 57
Alltag
 strukturiertes 242
Amygdala 132, 137
 Instinkte 138
 Selbstbewusstsein 143
 Selbstwertgefühl 143
Anerkennung 98
Angriff
 persönlicher 75, 214
Angriff, Flucht oder
 Erstarrung 135
Angst 71
 abbauen 148
 Reaktion auf 135
Anliegen
 formulieren 297
Antrieb
 körpereigener 53
ASS 152
Aufforderung
 formulieren 116, 297
Aufgeben 97
Aufmerksamkeit 90
 suchen 82, 85
Aufmerksamkeitsdefizit-
 Hyperaktivitätsstörung
 (ADHS) 152

Aufmerksamkeitsspanne 184
Aufräumen 89, 164
Ausflippen 157
Ausgeschlossen sein 58
Ausschluss 59
Autismus-Spektrum-Störung
 (ASS) 152
Autonomie 171
 Grundbedürfnis 60
Autonomiephase 60

B

Baby
 Entwicklung 135
 Gehirn 134
 trösten 153
Bedrohung
 Reaktion auf 135
Bedürfnis
 eigenes 79
 Eltern 186–188, 245
 formulieren 193
 Grundbedürfnisse 193
 in der Gewaltfreien
 Kommunikation (GFK)
 185
 Kinder 187, 193
 nicht im Gleichgewicht
 186, 188
 unerfülltes 73
 Verhalten 73
 Zugehörigkeit 83
Beißen 220
Belohnung 230
 Folgen 231
Belohnungssystem, inneres
 230
Bestrafung
 ankündigen 227
 Folgen 227–228
 Gründe 227
 Unterschied zu Konsequenz
 229
 Vertrauen 228
Bestrafungssystem, inneres
 230

Besuch 56
Beteiligung 84
Bewertungsgehirn 134
Beziehungsangebot 123, 127
 Geschwisterstreit 213
 schwieriges Verhalten 127
 Streit 223
Beziehungsinsel 210
Bindung 49
Bindungstheorie 49
 Kreis der Sicherheit 50
Botschaft
 negative 281
Briefing 255
Brüllfalle 138

C

Co-Regulation 153
Cortisol 133

D

Dankbarkeit 94
 ausdrücken 288
Dankbarkeitstagebuch 265
Dazugehören 58
Deeskalation 126, 147, 180
Defizit-Orientierung 281
Denken
 logisches und reflektiertes
 140
Dialog
 innerer abwertender 107
Drohung 29
Du-Aussage 186

E

Egoismus 222
Eifersucht 207
 Geschwister 209
 Kinderstreit 218
Einfühlungsvermögen 192
Einzelkind 200
Eisbergmodell 67
 Ebene 1 68
 Ebene 2 70
 Ebene 3 72

Eskalationsstufen 119
 Grundgefühle 70
 Verhalten 68
 Elternbild
 in der Öffentlichkeit 33
 Elternbildung 37
 Elterngefühle 34
 Elternschaft 133
 Elternstimmen 31
 Emotion 129
 Bewältigungsstrategie 304
 Glück 271
 Grundemotionen 137
 Kinder 189
 verstehen lernen 304
 Emotional wachsen 54
 Empathie 125, 140, 187, 192
 entwickeln 194
 Entmutigung 263
 Entscheidungsfreiheit 305
 Entthronung Erstgeborenes
 206
 Entwicklung 135
 gesellschaftliche 36
 kindliche 273
 Erfahrung
 frühkindliche 152
 Erinnerung 275
 Erkundungsdrang 51
 Ermutigen 144
 Ermutigung 101, 259–260,
 265, 288
 existenzielle 262
 indirekte 263
 Möglichkeiten 262
 präfrontaler Cortex 149
 schwierige Situationen
 261
 Selbstermutigung
 264–265
 spezifische 263
 Vergleich zum Lob 260
 Erstarren 135
 Erste Kinderjahre 141
 Erstgeborenes
 Entthronung 206
 Gefühle 206
 Erwartung 70, 286
 paradoxe 108
 Erwartungshaltung 124
 enttäuschte 285

Erziehung
 Ausbildung 33
 bindungsorientiert 50
 Realität 30
 Erziehungsmaßnahme
 Auswirkungen 236
 Erziehungsmethode
 Neue Autorität 234
 Wiedergutmachung 234
 Erziehungsschwierigkeiten 39
 Erziehungsstil
 antiautoritärer 43
 autoritärer 43
 autoritativer 44
 demokratischer 44
 eingrenzender 142
 neuen erlernen 46
 Überblick 42
 Eskalation
 Stufe 1 82
 Stufe 2 87
 Stufe 3 91
 Stufe 4 97
 Stufen 81–82
 verstehen 154
 Eskalationsstufe
 erkennen 173
 Exklusivzeit 300

F

Fairness 94, 214
 Familie
 Bedeutung 33
 Großfamilie 33
 Team 247, 249
 Team bilden 250
 Familienbriefing 255, 299
 Familienkonferenz *Siehe*
 Familierrat
 Familienrat 252, 299
 Ideen 254
 Rahmen 253
 Regeln 254
 Vorteile 255
 Familienzuwachs
 Geschwister 209
 Fehler 283
 Flow 114, 274, 288
 Flucht 135
 Flucht, Angriff oder Erstarren
 133

Freiraum
 schaffen 289
 Freude 71, 272
 Frontallappen 131, 140
 Früherkennung
 auffälliges Verhalten 142
 Führung 232, 240
 übernehmen 52
 Führungskraft
 Fragebogen 38
 Führungspersönlichkeit
 232
 Furchtkonditionierung
 140

G

Geburt 34
 Gedanke
 ändern 115
 negativer 167
 Geduld 116
 Gefühl 286
 beeinflussen 159
 benennen 192
 Bewertungen 190
 erkennen lernen 191
 Erstgeborenes 206
 Ohnmachtsgefühle 39
 ordnen 51
 regulieren 76
 unterdrücken 56
 Unverstandensein 214
 verstehen 303
 Gefühlskontrolle
 lernen 150
 Gefühlslandkarte 112
 Gefühlsregulation 77, 157
 über den Körper 159
 über Gedanken 162
 Gegenmaßnahme
 bei Gegenwehr 119
 bei Lautwerden 113
 bei Nicht-hören-Wollen
 115
 Gegenreaktion 118
 Gegenwehr
 Gegenmaßnahmen 119
 Gehirn 131
 Amygdala 137
 Angriff, Flucht oder
 Erstarrung 135

- Baby 134
 - Bewertungsgehirne 134
 - Frontallappen 140
 - Gefühle 139
 - Glückszentrum 271
 - Krise 155
 - Krokodilgehirn 137–138
 - Krokodilmodus 144
 - Mandelkern 145
 - Präfrontaler Cortex 140
 - Reaktionsmuster 133
 - Reizerkennung 153
 - Reiz-Reaktions-Maschine 137
 - Stammhirn 132
 - Verknüpfungen 279
 - Verknüpfung hinterfragen 162
 - Gehirnbenutzer 141
 - Gehirnbesitzer 140
 - Gerechtigkeitssinn 236
 - Geschwister 197
 - Eifersucht 207
 - Familienzuwachs 209
 - Streit 197, 199, 205, 210
 - Geschwisterbeziehung 198
 - Geschwisterposition 199
 - Geschwisterrolle 197, 199
 - Gesellschaftliche Entwicklung 36
 - Gespräch 287
 - Gesundheit
 - physische 142
 - psychische 273
 - Gewalt 78
 - verbale 247
 - Gewalterfahrung 78
 - Gewaltfreie Kommunikation (GFK) 184
 - Bedürfnisse 188
 - Gewalttätigkeit 78
 - Gewissen
 - Eltern 36
 - Giraffensprache 184
 - Empathie 187
 - Glaubenssatz 143
 - einschränkender 165
 - erkennen 162
 - Herkunft 163
 - negativer 166
 - stoppen 167
 - über sich selbst 166
 - umlenken 167
 - Gleichbehandlung 204
 - Glück 269–270
 - Ansteckung 276
 - Auslöser 274
 - Einflussfaktoren 290
 - Empfindung 271
 - erkennen 274
 - Erwartungen 286
 - Glück haben 273
 - Glücksforschungsarbeit 271
 - Glücksgefühl 271
 - Auslöser 273
 - Glücksmoment 272
 - Grenze 57, 301
 - Anzahl 244
 - austesten 239
 - Bedürfnis der Eltern 245
 - demonstrieren 118
 - Folgen 240
 - Gründe 239
 - kennenlernen 112
 - Klarheit 241
 - nicht eingehalten 247
 - setzen 239–240
 - Sicherheit 244
 - Grenzerfahrung 248
 - Grenzüberschreitung 248
 - Grenzwächter 72
 - Großfamilie 33
 - Grundbedürfnis 49, 53
 - Akzeptanz 62, 65
 - Anzeichen für Nichterfüllung 65
 - Autonomie 60, 65
 - erkennen 184
 - gefährden 118
 - körperliches 53–54, 133
 - Nichterfüllung 65
 - psychisches 53–55, 64
 - Sicherheit 55, 64
 - Verbindung und Zugehörigkeit 57
 - Zugehörigkeit 64
 - Gründe
 - Aggression 128
 - für schwieriges Verhalten 73
 - Grundemotion 137
 - Grundgefühl 71
 - Eisbergmodell 70
 - Grüßen 165
- ## H
- Haltung
 - eindeutige 242
 - Handlungsanweisung
 - formulieren 297
 - Handlungssohnmacht 143
 - Handlungsoption
 - neue üben 158
 - Herausforderndes Verhalten
 - siehe* auch Schwieriges Verhalten 73
 - Hier und Jetzt 168
 - Hilfe
 - annehmen 302
 - Hilflosigkeit
 - Erwachsene 29
 - Hochsensibilität 152
 - Humor 122, 284
 - Hyperaktivität 152
- ## I
- Ich-Botschaft 188, 235
 - Impulsivität 152
 - Impulskontrolle 149, 221
 - trainieren 156
 - Individualpsychologie 82, 260
 - Inneres Gefängnis 30
 - Inselmodell 105, 107, 110
 - Irritation 151
- ## J
- Jugendliche
 - gewalttätige 78
- ## K
- Kampf 135
 - Kämpfen 245
 - Kind
 - ältestes 201
 - Einzelkind 200
 - jüngstes 203
 - mittleres 202
 - Präfrontaler Cortex 140
 - Kinderjahre
 - erste 142
 - Kinderrechte 37
 - Kindliche Prägung 63

Klarheit 241
 Kleinkind
 trösten 153
 Kommunikation 172, 183
 Du-Aussagen 186
 Empathie 187
 Gewaltfreie 184
 Giraffensprache 184
 Ich-Botschaft 188
 Wolfssprache 185
 Kommunikationsstil 116
 Kompetenz 98
 Kompromiss
 lernen 218
 Konfliktbewältigung 223
 Konfliktlösung
 gewaltfreie 78
 Konfliktsituation
 Perspektivwechsel 128
 Strategien 150
 Konsequenz 229
 Kooperation 77
 Kooperationskontingent 77
 Körpereigener Antrieb 53
 Körperliche Grundbedürfnisse 53
 Körpersprache 173, 303
 Kraftspruch 266
 Kreis der Sicherheit 50
 Krisenmodus
 Hilfe 170
 Krisensituation
 anderen helfen 169
 bewältigen 170
 sich gegenseitig helfen 169
 Krokodilgehirn 137–138

L

Lachen
 Häufigkeit 272
 Lautwerden 106
 Gegenmaßnahmen 113
 Gründe verstehen 110
 Lernerfahrung 51
 Problemlösung 252
 Liebesentzug 59
 Limbisches System 137
 Lob 260
 Vergleich zur Ermutigung 260
 Logisches und reflektiertes Denken 140

Lösungsentwicklung 140
 Lösungsgespräch 250–251, 299
 Schritte 252
 Lösungsorientierung 218
 Lust 139
 Lustorientierung 115
 Lustzentrum 139

M

Macht
 geben 121
 Grenzen demonstrieren 118
 Nicht-Hören 117
 Machtkampf 87, 90
 vermeiden 89
 Magische Phase 172
 Mandelkern 145
 Mediator 210, 217
 Meditation 290
 Mensch
 Entwicklung 135
 Mental Load 35
 Miteinander, soziales 240
 Mitspracherecht 121
 Modell des unbewussten Denkens 67
 Muster 122
 altes 157
 aufbrechen 285
 erkennen 280
 Mutter
 junge 34
 mit dem Kind mitfühlen 34

N

Nachgeben 164
 Negativspirale 70, 107, 146
 Netzwerk 305
 Neue Autorität 44, 234
 Neugier 71
 Neurotransmitter 133, 271
 Nicht-hören-Wollen 112
 Beziehungsangebot 123
 Gegenmaßnahmen 115
 Gründe 114
 Niederlage 281
 Notsignal 78, 105, 124
 erkennen 75
 Reaktion 125
 schwieriges Verhalten 76

O

Ohnmachtsgefühl 39, 124
 Opfer 78
 Ordnung 164
 Orientierung
 prüfen 120

P

Paradoxe Erwartungen 108
 Perfektionismus 283
 Persönlicher Angriff 75
 Persönlichkeitsmerkmal 152
 Perspektive
 wechseln 75
 Perspektivwechsel
 Geschwisterstreit 217
 Konfliktsituation 128
 lernen 194
 schwieriges Verhalten 128
 Phase
 magische 172
 Physische Gesundheit 142
 Präfrontaler Cortex 131, 140, 147
 Entwicklung 141
 Ermutigung 149
 Prägung 142
 kindliche 63
 Sensibilität 152
 Problem
 als Lernerfahrungen 252
 finden 216
 Problemlösefertigkeit 250
 Psychologische Spiele 125

R

Rache 91–92
 Reaktion
 auf Angst 135
 auf Bedrohung 135
 auf Strafe 112
 auf Stress 135
 automatische 175
 körperliche 159
 Reaktionsmuster
 urarchaische 133, 135
 Regel 301
 Anzahl 246
 Briefing 256
 Gründe 239
 kontrollieren 246

- Regulationssystem 278
 Reiz
 angeboren/erworben 152
 negativer 151
 verlernen 153
 Reiz-Reaktions-Maschine 157
 Reiz-Reaktions-Muster 138
 Ritual 300
 Rollenbild 27
 Routine 242
 Rückzug 97
- S**
- Scham 71
 Eltern 35
 Schimpfen 29
 Schimpfwort 245
 Schreien 73, 105, 164
 Gründe bei Erwachsenen 107
 Schutzfilter 115
 Schutzhaltung 58
 Schreien 73
 Schwieriges Verhalten 70
 analysieren 128
 Gründe 73
 Notsignale 76
 Selbst
 inneres 282
 Selbstakzeptanz 63
 Selbstbewusstsein 98
 Selbstermutigung 264–265
 durch Kraftsprüche 266
 Selbstgerechtigkeit 125
 Selbstkompetenz 146
 erhöhen 150
 Selbstreflexion 146
 Selbststeuerung 155, 157
 lernen 303
 Selbstwert 98
 Selbstwertgefühl 98, 143
 Selbstwert kennen 62
 Selbstwirksamkeit 60
 Sensibilität 152, 278
 Sicherer Hafen 49
 Sicherheit 49
 Grundbedürfnis 55
 Sicherheitsbedürfnis 57
 Singen 289
 Sinneswahrnehmung
 Stammhirn 133
- Sinn im Leben 270, 283
 Sozialkompetenz 218
 erhöhen 150
 Sozialverhalten 164
 Spiele
 psychologische 125
 Stammhirn 131–133
 Angriff, Flucht oder Erstarrung 135
 Stärke demonstrieren 118
 Stellvertreterkrieg 215
 Stoppen und Umschalten 167
 Störendes Verhalten *siehe*
 Schwieriges Verhalten 85
 Störverhalten
 beseitigen 46
 Strafe
 Reaktion 112
 Strategie
 destruktive 82
 Streit
 Beziehungsangebot 213
 Deeskalation 216, 219
 Eltern-Reaktion 210
 Fairness unter Geschwistern 205
 Geschwister 197, 199, 205, 210
 Gründe 218
 Perspektivwechsel 217
 positive Auswirkungen 223
 Ursache 216
 Streitklassiker 220
 Stress 75, 112
 Reaktion auf 135
 Stresshormone 133
 abbauen 145
 Stresssituation 79
 Stresssituation *siehe*
 Krisensituation 169
 Struktur
 im Alltag 242
 Sucht 139
 Suchtzentrum
 steuern 149
 Systemzusammenbruch 138
- T**
- Tagesrückblick, positiver 265
 Teamgedanke 250
 Tischmanieren 163
- Trauer 71
 Traumapsychologie
 Trigger 174
 Traumvorstellung 30
 Trennungserfahrung 49
 Trigger
 Begriff 174
 erkennen 174, 176
 erkennen bei Kindern 178
 Traumapsychologie 174
 und Reaktion 175
 Trösten 153
 Trugschluss
 erkennen 162
 Tunnelblick 55, 133
- U**
- Überforderung 73
 Übergangssituation 122
 Überleben 132
 Überlebensmodus 138, 145, 155
 Überlebensprogramm
 beenden 147
 Überlebenstrieb
 angeborener 134
 Umdenken 110
 Umrahmungskunst 286
 Unaufmerksamkeit 152
 Ungehorsam 164
 UN-Kinderrechtskonvention 37
 Unsicherheit 142
 Unterstützung
 bei Misserfolg 305
 suchen 302
 Urarchaische
 Reaktionsmuster 133
 Urvertrauen 150
- V**
- Vater
 junger 34
 Verantwortung
 übernehmen 121
 Verbindung 297
 Grundbedürfnis 57
 Verbindungsbedürfnis 85
 Verbindungsinsel 64
 Verhalten
 ändern 70
 Bedürfnisse 73

Eisbergmodell 68
 herausforderndes 68, 73
 in Gefühle und Bedürfnisse
 übersetzen 105
 interpretieren 154
 schwieriges *siehe* auch
 Schwieriges Verhalten
 112
 Verhaltensänderung 65
 Verhaltensmuster 135
 einüben 159
 Verletzung 222
 Versöhnung 234
 Verständnis 94
 Verteidigungsmuster 135
 Vertrauen 228
 Verurteilen 222
 Verzicht lernen 222
 Vier Nahziele 82
 Vier Stufen der Eskalation
 82

Vorbild 303
 Konfliktlösung 78
 Vorfreude 275

W

Wachsen
 emotional 54
 Waffe 245
 Wahlmöglichkeit 229
 Wärmeempfinden 165
 Warnsignal
 Körper 55
 psychisches 54
 Wegnehmen 221
 Werte 42
 Wettbewerb 221
 Wiedergutmachung
 234
 Wiedergutmachungsprozess
 235
 Wolfssprache 185

Wunsch
 formulieren 297
 Wut 71
 abbauen 148
 erlauben 71
 Zerstörung 221

Z

Zeitinsel 300
 Zerstören 221
 Ziel 270
 Zugehörigkeit 83
 Grundbedürfnis 57
 Zuhause
 sicherer Ort 51
 Zuhören 288
 Zusammenhang
 Gefühle, Verhalten
 und Grundbedürfnisse
 75
 Zuwendung 94







