

Auf einen Blick

Einleitung	21
Teil I: Altes Land verlassen – auf zu neuem Wissen	27
Kapitel 1: Den Ist-Zustand verstehen	29
Kapitel 2: Erziehungsstile – Erziehung verändert sich	41
Kapitel 3: Leinen los – Fahrt zur sicheren Basisinsel	49
Kapitel 4: Die vier Stufen der Eskalation.	81
Teil II: Erziehen, ohne laut zu werden	103
Kapitel 5: Warum Eltern laut werden und Kinder nicht hören	105
Kapitel 6: Die Geheimnisse und Potenziale des menschlichen Gehirns	131
Kapitel 7: Hilfreiche Deeskalationsmethoden	157
Kapitel 8: Gewaltfreie Sprache	183
Kapitel 9: Immer dieser (Geschwister-)Streit: So lernen Kinder Konflikte friedlich zu lösen	197
Teil III: Auch in stürmischen Zeiten auf sicherem Kurs bleiben	225
Kapitel 10: Richtiger Umgang mit Strafen und Belohnungen	227
Kapitel 11: Wie und wo Sie Grenzen setzen	239
Kapitel 12: Knoten lösen und Lösungen finden	249
Teil IV: Harmonie im Familienalltag fördern	257
Kapitel 13: Ermutigung – das größte Geschenk an unsere Kinder	259
Kapitel 14: Wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen werden	269
Teil V: Der Top-Ten-Teil	293
Kapitel 15: Zehn Dinge, die Sie tun können, anstatt zu schimpfen	295
Kapitel 16: Zehn Tipps, wie Sie die Familie auf Kurs bringen	299
Kapitel 17: Zehn Wege, wie Ihr Kind Selbststeuerung lernt.	303
Filmliste	307
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über die Leser	22
Konventionen in diesem Buch	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Altes Land verlassen – auf zu neuem Wissen	23
Teil II: Erziehen, ohne laut zu werden	23
Teil III: Auch in stürmischen Zeiten auf sicherem Kurs bleiben	24
Teil IV: Harmonie im Familienalltag fördern	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
TEIL I	
ALTES LAND VERLASSEN – AUF ZU NEUEM WISSEN	27
Kapitel 1	
Den Ist-Zustand verstehen	29
Die Ausgangssituation – zwischen Realität und Wunschvorstellung	30
Schön, dass Sie da sind!	32
Welche Elterngefühle sind normal?	34
Die gesellschaftliche Entwicklung: Rechte, Rollen und ein wenig Realität	36
Typische Erziehungsschwierigkeiten	39
Kapitel 2	
Erziehungsstile – Erziehung verändert sich	41
Werte früher und heute	42
Von der alten zur neuen Autorität – Die verschiedenen Erziehungsstile	42
Der autoritäre Erziehungsstil	43
Der antiautoritäre Erziehungsstil	43
Der demokratische Erziehungsstil	44
Herausforderungen und Vorteile des demokratischen Erziehungsstils	45
Kapitel 3	
Leinen los – Fahrt zur sicheren Basisinsel	49
Bindungsorientiert im Alltag	50
Sei größer, sei stärker und glaube an mich	50
Beschütze mich, tröste mich und freue dich mit mir, ordne meine Gefühle	51

14 Inhaltsverzeichnis

Ich brauche dich, damit du meinen Erkundungsdrang unterstützt	51
Ich brauche dich, damit du mich willkommen heißt, wenn ich zu dir komme.	51
Wenn nötig übernimm die Führung, bis ich es kann	52
Die Grundbedürfnisse des Menschen	53
Entdecken und nutzen Sie das Wissen Ihres Körpers.	53
Die vier psychischen Grundbedürfnisse	55
Wenn eines oder mehrere der vier psychischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind	64
Das Eisbergmodell für Eltern	67
Oberhalb der Wasseroberfläche ist das Verhalten	68
Unterhalb der Wasseroberfläche ist das Gefühl	70
Auf dem Meeresgrund sind die vier psychischen Grundbedürfnisse	72
Notsignale verstehen und sich und das Kind sichern.	73
Helfen, Gefühle zu regulieren	76
Kapitel 4	
Die vier Stufen der Eskalation	81
Stufe 1: Kleine Wellen: Nach Aufmerksamkeit suchen.	82
Die Lösung für Stufe 1 lautet: Einbezug statt Beachtung	84
Was können Sie tun, wenn Kinder Aufmerksamkeit suchen.	85
Ihre Orientierungshilfe	86
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	86
Stufe 2: Die Wellen schlagen höher – Machtkampf	87
Die Lösung für Stufe 2: Selbstständigkeit statt Macht	88
So können Sie Machtkämpfe vermeiden	89
Ihre Orientierungshilfe	91
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	91
Stufe 3: Achtung, Sturmwarnung: Rache üben	91
Die Lösung für Stufe 3: Fairness statt Heimzahlen	93
Was können Sie tun, wenn Kinder Rache nehmen	94
Ihre Orientierungshilfe	95
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	96
Stufe 4: Untergegangen – Aufgeben und Rückzug	97
Die Lösung für Stufe 4: Kompetenz anerkennen statt aufgeben	98
Wie Sie Ihr Kind unterstützen können, wenn es aufgeben möchte	98
Ihre Orientierungshilfe	100
Ihr neues Manöver als Mutter oder Vater	100
TEIL II	
ERZIEHEN, OHNE LAUT ZU WERDEN	103
Kapitel 5	
Warum Eltern laut werden und Kinder nicht hören	105
Wieso Schreien langfristig keine Lösung ist.	105
Warum Eltern laut werden.	107
Paradoxe Erwartungen von Menschen, die schimpfen und schreien	108

Das Inselmodell 110
 Finden Sie heraus, wann Sie laut werden. 111
 »Ach komm jetzt! Das hat uns doch auch nicht geschadet!« 112
 Warum Kinder nicht hören. 114
 Weil sie uns tatsächlich nicht hören 114
 Kinder hören nicht, weil ihr Kooperationskontingent aufgebraucht ist. ... 117
 Wichtige Notsignale für Ihre Familie ausmachen 124
 Besuchen Sie sich gegenseitig auf Ihren Inseln 126
 Jedes schwierige Verhalten ist immer auch ein Beziehungsangebot. 126

Kapitel 6
Die Geheimnisse und Potenziale des menschlichen Gehirns ... 131

Einblick in die Funktionsweise des Gehirns 131
 Das Stammhirn – unser Überlebensinstinkt 132
 Entwicklung der kindlichen Gehirnstruktur 134
 Erkennen Sie die Muster Angriff, Flucht und Erstarrung 135
 Die Amygdala – eine »Reiz-Reaktionsmaschine« 137
 Lust und Sucht: Frühzeitig sensibilisieren und begleiten 139
 Warum unsere Reaktionen nichts über unseren Wert als Eltern aussagen 139
 Der Präfrontale Cortex: Entscheiden Sie, wie Sie denken, handeln und fühlen wollen 140
 Die ersten Jahre legen einen wichtigen Grundstein 141
 So beeinflussen Sie alte Muster und unnötige Selbstzweifel 142
 Schluss mit Schimpfen: von der Amygdala zum Präfrontalen Cortex – Erziehung mit Liebe und Verstand 144
 Impulskontrolle trainieren: Tipps im Umgang mit starken Gefühlen 149
 Schneller gereizt als andere? Zwischen angeboren und erlernbar 151
 Co-Regulation – gemeinsam geht es besser 153
 Wenn's mal quer geht: Ein Leitfaden zum Ruhigbleiben 154

Kapitel 7
Hilfreiche Deeskalationsmethoden 157

Alte Muster ablegen 157
 Hacks, die helfen, ruhig zu bleiben oder sich zu beruhigen 159
 Nutzen Sie Ihren Körper 159
 Nutzen Sie Ihre Gedanken 162
 Kommen Sie ins Hier und Jetzt 168
 Hacks, wie andere Ihnen helfen können 169
 Hacks, wie Ihr Kind wieder zu Atem kommt 170
 Nutzen Sie Ihren Körper, Ihre Körpersprache 172
 Behalten Sie die Eskalationsstufen im Blick 173
 Eigene Trigger erkennen und Verantwortung übernehmen 174
 Eigene Auslöser und/oder Trigger erkennen – Fragen hilft 176
 Auslöser der Kinder erkennen und daran arbeiten 178
 Wir sind ein Team! 179

Kapitel 8 Gewaltfreie Sprache 183

Die Giraffensprache nach Marshall Rosenberg	184
Warum eine Giraffe gut für den Familienfrieden ist	185
Wolfssprache: Die Sprache der Macht	185
Wie der Wolf aus- und die Giraffe einzieht	186
Ihr Kind richtig verstehen: Verbinden und Umleiten	189
Empathie entwickeln: Durch die Brille der anderen sehen	194

Kapitel 9 Immer dieser (Geschwister-)Streit: So lernen Kinder Konflikte friedlich zu lösen 197

Die Geschwisterbeziehung – meist die längste des Lebens	198
Die Geschwisterrollen	199
Die eigene Rolle in der Familie wirkt	199
Vor- und Nachteile der Geschwisterpositionen	200
Welche Rolle ist die beste? Keine!	204
Die Gleichbehandlung aller Kinder ist den Eltern absolut unmöglich	204
Entthronung	206
Gefühle des Erstgeborenen, wenn ein Geschwisterchen einzieht	206
Der Eifersucht richtig begegnen	209
Der Umgang mit dem ewigen Streit	210
Typische Eltern-Reaktionen – die Sie ab jetzt vermeiden könnten	210
Das Verhalten verstehen und die Bedürfnisse erkennen	213
Kinder im Streit begleiten – So geht's	216
Gründe und Zeiten für Kinderstreit	218
Noch ein paar allgemeine Tipps	219
Umgang mit echten Streitklassikern	220

TEIL III AUCH IN STÜRMISCHEN ZEITEN AUF SICHEM KURS BLEIBEN 225

Kapitel 10 Richtiger Umgang mit Strafen und Belohnungen 227

Warum wir strafen und wieso es nicht hilft	227
Was sind die Folgen der Strafe?	228
Konsequenzen statt Strafe – warum das nichts ändert	229
Belohnung statt Bestrafung – langfristig nicht hilfreich	230
So geht es richtig: Führung statt Macht	232
Wiedergutmachung	234
Strafe, Konsequenzen, Belohnung und Wiedergutmachung im Vergleich	236

Kapitel 11	
Wie und wo Sie Grenzen setzen	239
Wozu Grenzen gut sind.	239
Grenzen geben Halt und Sicherheit	240
Grenzen sind wichtig für das soziale Miteinander	240
Führung und Verantwortung – unsere Aufgabe als Mutter und Vater	240
Routine rules – Gleiche Abläufe erleichtern den Alltag	242
Wie Kinder feste Abläufe einüben können.	243
Grenzen setzen, aber wie, wann und wie viel?	244
Ist der Schutz des Kindes garantiert?	244
Wird auf die Bedürfnisse der Eltern Rücksicht genommen?	245
Besteht die Möglichkeit, dass etwas beschädigt wird?	246
Coach statt Ticketkontrolleur.	246
Tipps, wie Grenzen greifen können	247

Kapitel 12	
Knoten lösen und Lösungen finden	249
Die Familie als Team	249
Das Lösungsgespräch	250
Der Familienrat	252
Wie funktioniert der Familienrat?	253
Wichtige Regeln für den Familienrat	254
Weitere Ideen für einen Familienrat	254
Vorteile eines Familienrats	255
Das Familienbriefing	255

TEIL IV

HARMONIE IM FAMILIENALLTAG FÖRDERN

257

Kapitel 13	
Ermutigung – das größte Geschenk an unsere Kinder	259
Der feine Unterschied zum Lob	260
Ermutigung beginnt bei uns selbst	261
Verschiedene Möglichkeiten der Ermutigung im Überblick	262
Existenzielle Ermutigung	262
Indirekte Ermutigung	263
Spezifische Ermutigung	263
Selbstermutigung fördern und Misserfolge meistern	264
Seitenweise Ermutigungen – das Dankbarkeitstagebuch	265
Ein Ermutigungs-Kick zum Schluss – Kraftsprüche	266

Kapitel 14	
Wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen werden	269
Die Frage nach dem Glück	269
Glück ist ein Gefühl und Sie sind fähig, es zu beeinflussen	270
Glück fühlen	271
Wie Glück entsteht	273

18 Inhaltsverzeichnis

Glücklich geboren – oder glücklich geworden	278
Menschen haben unterschiedliche Regulationssysteme	278
Raus aus dem Frust – trainieren Sie Ihren Glücksmuskel	279
Niederlagen als Chance begreifen: Eine Frage der Perspektive	281
Perfektionismus ade – unperfekt perfekt lebt es sich glücklicher	283
Fehler zu Ihren Freunden machen	283
Dem Leben mit Humor begegnen	284
Alte Muster aufbrechen und neue kreieren	285
Glück = Realität minus Erwartungen	286
Glück haben: Mehr als 20 Ideen für Sie	287

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL 293

Kapitel 15 Zehn Dinge, die Sie tun können, anstatt zu schimpfen 295

Ankern und sichern Sie sich selbst	295
Lassen Sie Ihre Gefühle raus	295
Überprüfen Sie irrationale und überhöhte Erwartungen und Überzeugungen	296
Gehen Sie in den Perspektivwechsel	296
Auch Ihr Kind will recht haben	296
Handeln Sie, statt zu reden	297
Acht Wörter und keine Frage	297
Präsenz und Kontakt	297
Ablenken, umlenken	298
Humor	298

Kapitel 16 Zehn Tipps, wie Sie die Familie auf Kurs bringen 299

Familienrat	299
Familienbriefing	299
Lösungsgespräche	299
Rituale und Abläufe	300
Aus alten Mustern ausbrechen	300
Zeitinseln für Kinder	300
Zeit für sich selbst – Zufriedenheit für alle	301
Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen – spielen Sie Haushalt	301
Grenzen setzen und klar sein	301
Standortbestimmung und Übergangssituationen	302
Hilfe annehmen	302

Kapitel 17 Zehn Wege, wie Ihr Kind Selbststeuerung lernt 303

Seien Sie ein Vorbild	303
Verstehen Sie die Gefühle Ihres Kindes	303
Seien Sie ein sicherer Hafen	304

Helfen Sie Ihrem Kind, Strategien für die Bewältigung von Emotionen zu entwickeln	304
Verurteilen oder beschämen Sie Ihr Kind nicht	304
Setzen Sie klare Grenzen und Erwartungen	305
Unterstützen Sie Ihr Kind bei Misserfolgen	305
Lassen Sie Ihr Kind eigene Entscheidungen treffen	305
Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	305
Bauen Sie sich ein Dorf und spezialisiertes Netzwerk	305
Filmliste	307
Abbildungsverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	311

