

# Auf einen Blick

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
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
<b>TEIL I</b> <b>AUF DEM WEG ZU EINER SELBSTBESTIMMTEN, EIGENVERANTWÖRTLICHEN UND SOZIALEN PERSÖNLICHKEIT</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b> <b>Was ist eigentlich ein starkes Kind?</b> .....	<b>29</b>
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

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Erziehung für das Leben in unserer Welt</b> .....	<b>123</b>
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**

<b>Kapitel 7</b>	
<b>Kindliche Bedürfnisse wahrnehmen</b>	
<b>und befriedigen</b> .....	<b>145</b>
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

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Widerstandskraft aktiv aufbauen</b> .....	<b>155</b>
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

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
<b>TEIL IV</b>	
<b>KINDER RICHTIG FÖRDERN . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Förderung im Familienalltag . . . . .</b>	<b>211</b>
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
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Mit Besonderheiten umgehen . . . . .</b>	<b>227</b>
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

<b>Kapitel 13</b>	
<b>Die richtige Kita, die passende Schule .....</b>	<b>239</b>
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
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Auf die Grundhaltung kommt es an .....</b>	<b>255</b>
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
<b>TEIL V</b>	
<b>TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>263</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Zehn Dinge, die sich alle Eltern vornehmen sollten .....</b>	<b>265</b>
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

Konflikte aushalten .....	267
Kinder ernst nehmen .....	268
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Zehn Dinge, die Eltern sich verkneifen sollten .....</b>	<b>269</b>
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
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Dinge, mit denen Sie Ihr Kind in schwierigen Zeiten stärken können .....</b>	<b>273</b>
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
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>277</b>