

Inhalt

1. Familien nach der Familienkonferenz	11
2. Grundlagen sind wichtiger als Techniken	18
Das Prinzip der Inkonsequenz	22
Das Prinzip des Problembesitzes	33
3. Neue Möglichkeiten, Kindern bei ihren Problemen zu helfen	40
Wenn es Eltern nicht gelingt, die zwölf Kommunikationssperren zu vermeiden	42
Neue Erkenntnisse hinsichtlich der zwölf Kommunikationssperren	47
Manchmal sind die Kommunikationssperren keine Sperren	47
Was ist falsch an Fragen?	51
Brauchen Kinder Ratschläge?	53
Wie bringt man Eltern das Zuhören besser bei?	56
Die vier grundlegenden Techniken des Zuhörens	57
<i>Passives Zuhören (Schweigen)</i>	58
<i>Aufmerksamkeit</i>	58
<i>Türöffner oder Einladungen</i>	59
<i>Aktives Zuhören</i>	59
Warum wir Eltern im aktiven Zuhören unterrichten	64
Die Gefühle verblassen	64
Die Gefühle werden freundlich	64
Größeres Vertrauen	64

Die Kinder beginnen ihrerseits zuzuhören	65
Die Kinder zeigen mehr Verantwortungsbewusstsein	65
Sie werden lernen, ihrem Kind zu vertrauen	65
Sie werden mehr akzeptieren	66
Sie haben Freude daran, zu helfen	66
Ihr Kind wird zu einem eigenständigen Individuum	66
Sie brauchen kein »Über-Vater« bzw. keine »Über-Mutter« zu sein	66
4. Wie lernt man aktives Zuhören:	
Probleme und Lösungen	68
Anfängliches Unbehagen beim aktiven Zuhören	68
Wenn Kinder nicht reden wollen	72
Man muss in der richtigen Stimmung zum Zuhören sein	75
»Lass mich mit diesem aktiven Zuhören in Ruhe«	78
Übertreibungen des aktiven Zuhörens	81
Zuhören ohne die Bereitschaft, das Gehörte zu akzeptieren, ist nutzlos	84
Aktives Zuhören mit versteckter Absicht	87
»Was ist, wenn einem nicht passt, was man hört?«	89
Man kann niemals in Erfahrung bringen, ob man Kindern trauen kann, wenn man ihnen nicht vertraut	94
Die Kommunikationssperren hindern das Kind daran, das eigentliche Problem zu erkennen	95
Es bleibt noch genügend Zeit, sein Wissen und seine Weisheit mitzuteilen, wenn es erforderlich ist	95
Die Versuchung, Kommunikationssperren zu verwenden	96
Einige Richtlinien zur Verbesserung Ihres Zuhörens	98
5. Wie sich Familien verändern, wenn Eltern geübte Zuhörer werden	101
Der Zauber des »Ich verstehe dich«	101
Gefühle gehen vorüber	104

Wie hilft man Kindern, Realität und Grenzen zu akzeptieren?	106
»Ich mag Kinder nicht«	112
Das eigentliche Problem	113
Kinder werden verantwortungsbewusst	118
»Sie entwickeln sich viel schneller, als man denkt«	121
Eltern gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst	128
»Lieber wär ich tot«	129
6. Neue Hilfe für Eltern, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen	132
Du-Botschaften und Ich-Botschaften	133
»Wie sehen meine Gefühle wirklich aus?«	139
Es ist wichtig, vollständige Ich-Botschaften zu senden	145
Wenn Kinder eine Ich-Botschaft nicht zur Kenntnis nehmen	150
Hören Sie zu, wenn das Kind die Probleme besitzt?	152
Wie stark sind Ihre Ich-Botschaften?	152
Die Bedeutung des Umschaltens	155
Lösungsbotschaften sind keine Ich-Botschaften	157
Zuflucht zu Macht und Autorität	158
Einige Richtlinien für Ich-Botschaften	159
7. Positive Erfahrungen mit Ich-Botschaften	161
Ein leicht erlernbares Instrument	162
»Es funktioniert wirklich!«	163
Ein neues Bewusstsein für Du-Botschaften	165
»Kinder möchten wirklich helfen«	167
Der Einfallsreichtum kindlicher Lösungen	169
»Es ist ein schönes Gefühl, ehrlich zu sein«	172
Wie Eltern ihren Ärger bezwingen	175

8. Neue Anwendungsmöglichkeiten für Ich-Botschaften	178
Ich-Botschaften bei Säuglingen und Kleinkindern	178
1. Das Ratespiel	179
2. Machen wir einen Handel	180
3. »Ich zeige dir, wie ich empfinde«	181
Ein neues Konzept: Die anerkennende Ich-Botschaft	182
Die präventive Ich-Botschaft	190
Problemlösung durch Ich-Botschaften	192
9. Eltern-Kind-Konflikte: Wer siegt, wer unterliegt?	194
Vorbehalte gegenüber der niederlagelosen Konfliktbewältigung	195
Die drei Methoden zur Konfliktbewältigung	197
Methode I (Theorie)	197
Methode II (Theorie)	197
Methode III (Theorie)	198
Methode I (Beispiel)	198
Methode II (Beispiel)	198
Methode III (Beispiel)	199
Neue Perspektiven der Konfliktbewältigung	202
Das Dilemma mit der Disziplin	202
Der Mythos der wohlwollenden Autorität	206
Autorität: ein Wort mit zwei Bedeutungen	207
Die besondere Sprache der Macht	208
Verwechslungen zwischen der niederlagelosen Methode und Nachgiebigkeit	210
»Brauchen Kinder Grenzen?«	211
Die Wahrheit über elterliche Macht	212
10. Verwendung der niederlagelosen Methode:	
Probleme und Lösungen	216
Zeitdruck und Unterbrechungen	217

»Mit Kindern geht das wirklich nicht«	220
Wenn Kinder während der Problemlösung hinausgehen	222
Wenn Kinder sich nicht an ihre Vereinbarungen halten	224
Wirklichkeitsfremde Lösungen von Kindern	228
Gibt es überhaupt eine Rechtfertigung für Macht und Strafe?	230
Ist Schlagen erlaubt?	236

11. Die erfolgreiche Anwendung der niederlagelosen Methode

Der angemessene Rahmen für die niederlagelose Problemlösung	243
Wenn die Bedürfnisse klar sind, stellen sich auch Lösungen ein	244
Gewöhnlich gibt es mehr als eine Lösung	246
Abänderung der ursprünglichen Entscheidung	251
Das eigentliche Problem	254
Kinder können sehr vernünftig sein	256
Problemlösung mit Säuglingen `	258
Die niederlagelose Methode bei der Bewältigung von Konflikten zwischen Geschwistern	259
Regelmäßige Problemlösungstreffen	262
Präventive Problemlösung	267
	268

12. Hilfe bei Wertkollisionen

Die Besonderheit der Wertkollision	272
Allzu beharrliche Eltern	273
Effektive Verfahren zur Beilegung von Wertkollisionen	275
Ein wirkliches Vorbild sein	278
Wie wird man ein effektiver Berater?	279
Versorgen Sie sich mit Fakten und Informationen	281
Zuerst müssen Sie als Berater akzeptiert sein	281
Überlassen Sie Ihrem Klienten die Verantwortung	282

Überprüfung der eigenen Wertvorstellungen	286
Akzeptieren Sie, was Sie nicht verändern können	287
13. Unterschiedliche Einstellungen zur Familienkonferenz und ihre Gründe	289
»Sie können es besser machen, als Sie glauben«	293
»Ich werde nicht die Fehler wiederholen, die meine Eltern an mir begangen haben«	296
»Die Elternrolle ist eine schwere Aufgabe«	298
»Wir lesen die Schrift an der Wand«	300
Wenn Verzweiflung aufkommt	303
Das Dilemma der Eltern	306
Krisen und Tragödien	308
Wer braucht Elternteraining?	310
14. Die persönlichen Berichte von vier Familien	312
»Sie kann Berge bewegen«	312
Jenseits aller Techniken: Tagebuch einer Mutter	321
Krieg und Frieden	339
Eine Familie verändert sich	357
Anhang	369
Methoden	369
Interviews	369
Fragebogen	372
Berichte	372
Tonbandaufzeichnungen	373
Anekdotensammlung	373
Inhaltsanalyse und Kodierung	373
Weiterführende Literatur	375
Danksagung	378
Register	379