Inhalt

1 Einleitung 11

- Wert und Leistung hängen nicht zusammen 12
- Bevor du anfängst 13
- Wie ein Erziehungsbestseller mich in die Irre führte 14
- Für mich fühlte es sich so falsch an 16
- Was ist mir als Mutter wirklich wichtig? 17
- Ein paar Worte über das schlechte Gewissen 18

2 Selbstwertgefühl 20

- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl 21
- Warum ist Selbstwertgefühl so wichtig? 22
- Selbstwertgefühl auf dem Silbertablett? 24

3 Dein Kind – ein anderes Du 26

- Unterschiede und Ähnlichkeiten 26
- Behandle Kinder so, wie du selbst behandelt werden willst 27
- Macht und Gleichberechtigung 28
- Familie bedeutet, mit Konflikten umzugehen 28
- Lösungen, die für Kinder und Eltern gut sind 31
- Rücksichtsvolle Alternativen machen glücklicher 32
- Ich bin okay und du bist es auch 34
- Wir wechseln die Positionen rasend schnell 36
- Entscheidend ist, wie wir etwas sagen oder tun 37
- Kinder machen es wie die Erwachsenen 38

4 Gemeinschaft und Interesse im Alltag 40

Zeit für Gemeinsamkeit 40

Zeit füreinander 41

Sprechen im Alltag 43

Interesse für die Kinder zeigen 43

Freude und Nöte miteinander teilen 47

Persönliches Feedback geben 48

Motivierende Fragen stellen 49

Erzähl etwas über dich 50

5 Die wichtige Warum-Frage 51

Was steckt dahinter? 52

Erst verstehen, dann handeln 62

6 Zuhören – ohne zu kritisieren oder infrage zu stellen 64

Was gutes Zuhören wirklich bedeutet 65

Die zehn üblichsten Antworten 66

Kontakt schaffen 72

Gedanken über das empathische Zuhören 79

Mein Kind wird mich nicht verstehen 80

Muss man vermuten, was das Kind braucht? 82

Aber auf manches muss man doch wirklich nicht hören?! 83

Tipps, wie man Zuhören lernen kann 85

Im Alltag empathisch zuhören 90

Auch Eltern haben Gefühle 94

7 Sprechen – ohne Kränkung, Drohung oder Bestechung 95

Warum machen Kinder, was Eltern von ihnen wollen? 96

10 verbreitete Methoden, auf Kinder einzuwirken 97

Geheuchelte Fürsorge 102

Dialog für eine Lösung 104

Wenn das Kind tut, worum du es bittest 116

Wenn das Kind Nein sagt 118

Gedanken über die wertschätzende Konfliktlösung 122

8 Eltern und das schlechte Gewissen	132
In sich hineinhören und Fehler annehmen	132
Sich selbst empathisch zuhören	133
Befrage dich einfach selbst	135
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	137
Was sagt das schlechte Gewissen eigentlich?	138
9 Zum Schluss	143
ALL DAS SIND GEFÜHLE	145
ALL DAS SIND BEDÜRFNISSE	146