

Inhalt

Vorwort 11

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult 15

2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten 27

Das Konzept der Annahme 29 · *Eltern können und werden inkonsequent sein* 35 · *Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden* 36 · *Falsche Annahme* 37 · *Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten?* 40 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 42 · Wer »besitzt« das Problem? 43

3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen: Die Sprache der Annahme 49

Die Macht der Sprache der Annahme 50 · *Annahme muss demonstriert werden* 54 · Annahme wortlos übermitteln 55 · *Nichteinmischung als Zeichen der Annahme* 56 · *Passives Zuhören als Zeichen der Annahme* 57 · Verbal übermittelte Annahme 60 · *Was ist mit den »typischen Zwölf«?* 66 · Einfache Türöffner 69 · Aktives Zuhören 71 · *Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen?* 78 · *Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen* 82 · *Das Risiko aktiven Zuhörens* 83

4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen 85

Wann besitzt das Kind das Problem? 86 · Wie Eltern es schaffen, dass aktives Zuhören funktioniert 92 · *Daniel: Das Kind, das sich vor dem Einschlafen fürchtet* 92 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 101 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 107 · *Kinder durch »Lenkung« manipulieren* 107 · *Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen* 110 · *Der »nachplappernde Elternteil«* 112 · *Zuhören ohne Einfühlung* 113 · *Aktives Zuhören zur falschen Zeit* 116

5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen 119

Wie sind Babys? 119 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 121 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 123 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 125

6. Wie man sprechen muss, damit Kinder einem zuhören 127

Wenn der Elternteil das Problem hat 129 · Kindern auf ineffektive Weise gegenüberreten 132 · *Eine »Lösungsbotschaft« senden* 134 · *Eine »herabsetzende« Botschaft senden* 137 · Kindern auf effektive Weise gegenüberreten 139 · *Du-Botschaften und Ich-Botschaften* 140 · Die wesentlichen Bestandteile einer Ich-Botschaft 143 · *Beschreiben des unannehmbaren Verhaltens* 143 · *Die elterlichen Gefühle dem Verhalten gegenüber* 143 · *Wie das Verhalten den Elternteil beeinflusst* 144 · Warum Ich-Botschaften wirksamer sind 148

7. Ich-Botschaften in die Praxis umsetzen 151

Die häufigsten Fehler 151 · *Die verkleidete Du-Botschaft* 151 · *Betonen Sie nicht das Negative* 153 · *»Einen Jungen schicken, die Ar-*

beit eines Mannes zu tun« 154 · *Der ausbrechende Vesuv* 156 · Was effektive Ich-Botschaften bewirken können 160 · Sehr kleinen Kindern wortlose Ich-Botschaften senden 163 · Probleme mit Ich-Botschaften 165 · Andere Anwendungsmöglichkeiten von Ich-Botschaften 168 · *Eine Alternative zu Lob* 168 · *Wie einige Probleme vorab zu vermeiden sind* 171 · *Wie Ich-Botschaften zur Problemlösung eingesetzt werden* 172

8. Das Ändern unannehmbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt 173

Die Umwelt bereichern 174 · Die Umwelt reizarm machen 175 · Die Umwelt vereinfachen 175 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 176 · Die Umwelt kindersicher machen 176 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 177 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 178 · Mit älteren Kindern vorausplanen 178

9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen? 182

Der Eltern-Kind-Machtkampf: Wer gewinnt, wer verliert? 185 · *Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen* 187 · *Warum Methode I unwirksam ist* 190 · *Warum Methode II unwirksam ist* 194 · *Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II* 196

10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt? 199

Was ist Autorität? 199 · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht 204 · *Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich* 205 · *Die »Flegeljahre«* 206 · *Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen* 207 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind 210 · *Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus* 211 · *Ärger, Zorn, Feindseligkeit* 212 · *Aggression, Ver-*

geltungsmaßnahmen, zurückschlagen 214 · Lügen, Empfindungen verbergen 214 · Andere beschuldigen, petzen, schwindeln 215 · Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren 216 · Siegen müssen, ungern unterliegen 217 · Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern zusammenschließen 218 · Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung 219 · Einschmeicheln, um Gunst buhlen 220 · Anpassung, Mangel an schöpferischer Kraft, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen 220 · Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression 221 · Einige tiefer gehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 222 · Wollen Kinder nicht Autorität und Grenzen? 222 · Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind? 225 · Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken? 226 · Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet? 229

11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung 231

Warum Methode III so effektiv ist 238 · Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen 238 · Eine größere Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden 240 · Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder 241 · Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung 241 · Sie erfordert weniger Verstärkung (durchsetzen) 243 · Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden 244 · Methode III dringt zum eigentlichen Problem vor 245 · Kinder wie Erwachsene behandeln 251 · Methode III als »Therapie« für das Kind 253

12. Elterliche Befürchtungen im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode 255

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen? 255 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 257 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 262 · »Methode III nimmt zu viel Zeit in

Anspruch« 264 · »Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 266 · »Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren?« 268 · »Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muss?« 271 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 274

13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode 277

Wie beginnt man? 277 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 278 · *Die Wegbereitung für Methode III* 278 · *1. Schritt: Den Konflikt identifizieren und definieren* 279 · *2. Schritt: Mögliche Alternativlösungen entwickeln* 281 · *3. Schritt: Die Alternativlösungen kritisch bewerten* 282 · *4. Schritt: Sich für die beste Lösung entscheiden* 282 · *5. Schritt: Die Entscheidung ausführen* 283 · *6. Schritt: Nachfolgende kritische Bewertung* 284 · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften 285 · Der erste machtlose Versuch 286 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 288 · *Anfänglicher Argwohn und Widerstand* 288 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 290 · *Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt?* 291 · *Soll in die Entscheidung eine Strafe eingebaut sein?* 291 · *Wenn Vereinbarungen gebrochen werden* 292 · *Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind zu siegen* 294 · Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind 296 · Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind 301 · *Jeder für sich alleine* 301 · *Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht* 303 · »Können wir alle drei Methoden anwenden?« 306 · »Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht?« 307

14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? 309

Eine Frage der Wertvorstellungen 311 · Eine Frage der Bürgerrechte 317 · »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht leh-

ren?« 318 · *Der Elternteil als Vorbild* 319 · *Die Eltern als Ratgeber* 321 · *»Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann«* 324

15. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern 327

Können Sie sich selbst gegenüber annehmender werden? 329 · Wessen Kinder sind es? 330 · Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen bestimmten Kindertyp? 332 · Sind Ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen die einzig richtigen? 333 · Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? 334 · Können Eltern ihre Einstellung ändern? 336

16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder 341

Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen 348

Anhang 351

1. Auf Empfindungen hören (eine Übung) 351 · 2. Unwirksame Botschaften erkennen (eine Übung) 356 · 3. Ich-Botschaften senden (eine Übung) 359 · 4. Die Anwendung elterlicher Autorität (eine Übung) 363 · 5. Die »typischen Zwölf«: Ein Verzeichnis der Folgen, wenn Eltern dergestalt auf ihre Kinder reagieren 368 · 6. Lektüre, die wir Eltern empfehlen 376

Dank 378

Register 380