

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>»Wird Erziehen immer anstrengender?«</b>	
	<b>Fragen über Fragen ...</b>	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Ein Blick in die Historie der Elternbildung</b>	<b>18</b>
<b>3.</b>	<b>Konzepte der Elternbildung – eine Übersicht</b>	<b>23</b>
3.1	Ein Wort voraus	23
3.2	»FuN«	30
3.3	»Triple P«	31
3.4	»Starke Eltern – starke Kinder«	32
3.5	»Familienrat«	34
3.6	»STEP«	36
3.7	»Encouraging«	38
3.8	»Familienkonferenz«	39
3.9	»Kess-erziehen«	40
3.10	»FamilyLab«	41
3.11	»Marte Meo«	42
3.12	Mediale Beratungsangebote	43
3.13	Seminare, Konzepte, Bücher – und welche Erfahrungen Eltern damit machen	47
3.14	Fazit	53

<b>4.</b>	<b>Was Eltern heute brauchen: Stärkung von Kompetenzen und Ressourcen</b>	<b>..... 57</b>
4.1	Persönlichkeitsbildung: »Nur wenn es mir gut geht, geht es den Kindern gut!«	..... 58
4.1.1	Kinder brauchen Typen, aber richtige	..... 63
4.1.2	Auch Eltern müssen wachsen	..... 71
4.1.3	Wenn Eltern peinlich sind ... und wie sie sich davor schützen können	..... 75
4.1.4	»Bloß nicht wie die eigenen Eltern werden!«	..... 83
4.1.5	Wer viel gibt, braucht auch viel. Die inneren Kraftquellen entdecken	..... 89
4.1.6	Das Kind vor mir, das Kind in mir	..... 96
4.2	Entwicklungspsychologisches Wissen: »Wenn ich nur wüsste, woher das alles kommt!«	..... 104
4.2.1	Das Leben in Übergängen	..... 111
4.2.2	Heranwachsende wollen Erziehung	..... 121
4.2.3	»Wann fängt die Pubertät denn nun an?«	..... 127
4.2.4	Zwischen Trotz und Pubertät	..... 140
4.2.5	»Warum flippt der jetzt schon wieder aus?«	..... 146
4.2.6	Wenn der »Schul-Blues« Sorgen macht	..... 150
4.2.7	»Ich komme nicht mehr an mein Kind heran!«	... 157
4.2.8	Freundschaften	..... 163
4.2.9	Ängste und Aggressionen gehören zum Leben	.... 170

4.3	Praktisches Erziehungswissen: »Und wie setzt man Tipps im Alltag nun um?«	172
4.3.1	»Diese grässlichen Umgangsformen!«	175
4.3.2	»Muss man sich das alles gefallen lassen?«	177
4.3.3	»Ich bin doch nicht deine Köchin, Putzfrau oder Taxifahrerin!«	181
4.3.4	»Kann man verlangen, dass die Kinder im Haushalt mithelfen?«	184
4.3.5	»Die fetzen sich wie die Kesselflicker, schlimmer denn je!«	188
4.3.6	»Warum immer ich?« Von der Last, das älteste Kind zu sein und andere Geschwisterprobleme ...	193
4.3.7	»Mein Kind schläft nicht ein, mein Kind schläft nicht durch!«	197
4.3.8	»Muss ich denn immer konsequent sein?«	204
4.3.9	»Mein Kind hängt dauernd vor der Glotze oder vor dem Computer!«	207
4.3.10	»Mein Kind kann sich nicht alleine beschäftigen!«	216
4.3.11	»Wir wollen niemals auseinandergehen ...«	218
4.3.12	»Darf ich Verbote aussprechen?«	224
4.3.13	»Mich regen die Heimlichkeiten auf!«	230
4.3.14	»Macht das Taschengeld denn überhaupt Sinn?«	233
<b>5.</b>	<b>Begleiten, bestärken, beraten – drei Haltungen in der Elternbildung</b>	<b>238</b>
	<b>Literatur</b>	<b>241</b>