

# Inhalt

Vorwort 9

## **Den Alltag meistern**

Der große und der kleine Dreh 16

Wenn die Erwartungen überkochen 18

Locker bleiben – aber wie? 21

Das innere Band 23

Autorität ohne Gewalt – wie geht das?  
*Uwe Dall* 25

Wenn die Störung zum Feind wird ... 27

Besondere Momente und wie man so ganz  
nebenbei ins Gespräch kommt  
*Matthias Freitag* 30

Medienkonsum – Der neue Feind elterlicher Erziehung? 33

Wo bist Du?  
Über die Ungewissheit des Wiederkommens  
*Uwe Dall* 35

Brücke sein beim Übergang 37

## **Kinder und Jugendliche verstehen lernen**

Liebe allein genügt nicht	42
Wie kommen die Nutellabrote zwischen die Spielsachen? <i>Michael Mertschat-Riesenbeck</i>	44
„Schreib‘ es dir hinter die Ohren, verdammt noch mal ...“ <i>Michael Mertschat-Riesenbeck</i>	47
Der Überlebenskampf geht weiter ... <i>Michael Mertschat-Riesenbeck</i>	50
Immer wieder das Lügen oder: „Lass die Arme unten, wenn ich Dir den Ball ins Gesicht schieße ...“ <i>Michael Mertschat-Riesenbeck</i>	53
Scham und Aggression <i>Matthias Freitag</i>	56

## **Die eigene System“pflege“**

Bloß keine vollkommenen Pflegeeltern! <i>Anne Frommann</i>	62
Einfach mal zur Ruhe kommen!	64
Das Schlimmste denken dürfen	66
Anker werfen und wie man zwischen durch ins Paradies huscht <i>Matthias Freitag</i>	68
Life is so short! Oder: Das Glück wartet nicht in der Uhr.	70
Eigene Träume bewahren	72

## **Die Fenster und Türen zur Außenwelt**

Drinnen und draußen – wen lassen wir rein?	78
Beratung, die ganz besondere Arbeitsbeziehung	80
Schule – das ganz andere System	82
Zum Schluss: der schwere Rucksack	84
Was es noch zu sagen gäbe, ...	86
Literatur zum Weiterlesen	88
Die Autorinnen und Autoren	90
Nachwort	91