

Inhalt

Dank	9
Einleitung: Ein Kompass	11
Kapitel 1: Wohin soll die Reise gehen?	13
Welche Menschenbilder haben wir zur Verfügung?	14
Das Menschenbild von Alfred Adler	15
Kapitel 2: Was braucht ein Kind?	19
Das Bedürfnis dazuzugehören	19
Das Bedürfnis besser zu werden	21
Das Bedürfnis nach Bedeutung	21
Das Bedürfnis nach Ermutigung	22
Kapitel 3: Glück braucht Gemeinschaft	24
Kapitel 4: Die bedeutenden Bs	29
Verbunden sein	30
Befähigt sein	32
Bedeutung haben, gebraucht werden	33
Beherrscht sein	35
Kapitel 5: Sind Kinder gleichberechtigt?	40
Kapitel 6: Wie Kinder ihre Persönlichkeit erschaffen	43

Kapitel 7: Notlösungen	49
Erste Notlösung: ungebührliche Aufmerksamkeit	52
Zweite Notlösung: Streben nach Überlegenheit durch Machtkämpfe	54
Dritte Notlösung: Vergeltung	55
Vierte Notlösung: Rückzug in vermeintliche Unfähigkeit	58
Was Eltern tun können	58
Kapitel 8: Forscher am Werk – das Abenteuer Lernen	61
Lernen durch Spiel	61
Erfahrungen verarbeiten	64
Lernen durch Bewegung	65
Kapitel 9: Der rote Faden – Ermutigung	71
Was genau ist Ermutigung?	71
Spezifische Ermutigung gibt Orientierung	78
Lob und Ermutigung	80
Kapitel 10: Zäune und Grenzpfosten	82
Was ist eine Grenze?	82
Was ist eine Regel	83
Grenzen gelten auf Zeit	83
Regeln haben einen Sinn	85
Kinder lernen durch Wiederholung	88
Wenn Regeln gebrochen werden	89
Kapitel 11: Lernen durch das LARA-Prinzip	92
Erzieherische Konsequenz	94
Natürliche Folgen	97
Logische Folgen	98
Das LARA-Prinzip	98
Strafen	100

Kapitel 12: Reden ist Silber – Gespräche sind Gold	103
Ich-Botschaften statt Vorwürfe	104
Krisengespräche	110
Kapitel 13: Die andere Seite – zuhören!	115
Kapitel 14: Machtkämpfe – Provokation oder SOS?	121
»Mein Kind hat einen starken Willen!«	123
Aus Machtkämpfen aussteigen	124
Machtkämpfe sind erlernt!	128
Nach der Krise	132
Geht es ohne?	135
Kapitel 15: Todsünden in der Erziehung	137
Ständiges Schimpfen	137
Etiketten aufkleben	137
Abwerten, demütigen	138
Ironie, Sarkasmus, auslachen	138
Vergleichen	139
Mitleid	140
Verwöhnung, Verzärtelung	142
Liebesentzug	146
Schlagen	147
Kapitel 16: Schatzsuche statt Fehlerfahndung –	
Potential fördern	149
Das Potential von Kindern erkennen	149
Edelsteine	151
Anerkennung geben	153
»Selber«	156
Werte	158

Kapitel 17: Demokratieschule Familienrat	159
Wessen Problem ist es	160
Wie geht der Familienrat?	163
Anerkennung geben	164
Familienziele oder Familienmotto	166
Familienratfallen	170
Die Familie stärken	171
Kapitel 18: Alle Eltern können gute Eltern sein	172
Erziehung ist immer auch Selbsterziehung	172
Was wirkt in der Erziehung?	174
Was müssen Eltern wissen?	177
Erziehungsstile und deren Nebenwirkungen	178
Zum Schluss: Geist und Seele brauchen Nahrung	185
Literatur	190