

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Teil 1</b>	
<b>Hauptsache Liebe</b>	<b>21</b>
<b>Jede Familie kann Beziehung lernen</b>	<b>23</b>
Investition ins Lebensglück	<b>24</b>
Familie im Wandel der Zeiten	<b>26</b>
Und heute?	<b>30</b>
Nicht alles tut gut, was Familie zusammenhält	<b>34</b>
Familie entlasten	<b>35</b>
<b>Die große Kraft der Elternliebe</b>	<b>36</b>
Was heißt denn hier Liebe?	<b>38</b>
Liebe tun	<b>41</b>
Verbindung aus Liebe	<b>45</b>
Was heißt »sicher gebunden«? Ein Exkurs in die Wissenschaft	<b>51</b>
<b>Auf Regen folgt Sonnenschein</b>	<b>58</b>
»Immer schön brav sein!«	<b>59</b>
Zwischentöne	<b>61</b>
Faustregeln für das Prinzip Liebe	<b>63</b>
Vorsicht vor zu viel Liebe?	<b>65</b>
Mich lieben – dich lieben	<b>67</b>
Nein aus Liebe	<b>72</b>
Was geht, was geht nicht?	<b>81</b>
<b>Familienliebe hat viele Gesichter</b>	<b>84</b>
Unterschiede bereichern	<b>85</b>
Wie Kinder ihre Eltern lieben	<b>86</b>
Elternliebe als Paarliebe	<b>92</b>

Der liebevolle Umgang mit sich selbst	94
Väter lieben anders. Mütter auch	97
Geschwisterkinder: Jedes Kind anders lieben?	114
<b>Elternliebe wächst mit</b>	<b>118</b>
Alles ist Liebel!	118
Geborgenes Größerwerden	123
Spielräume	126
Weggehen um anzukommen: Elternliebe in der Jugendphase	128
Lieben im Hier und Jetzt	129
<b>Familienbande 2.0: die bunte Vielfalt der Familien</b>	<b>132</b>
Netz und doppelter Boden fürs Kind: Zweielternfamilien	133
Gleichgeschlechtlich Eltern: Regenbogenfamilien	141
Im kleineren Rahmen stark: Einelternfamilien	144
Eltern bleiben Eltern: Trennung konstruktiv gestalten	147
Ein bunter Flickenteppich: Patchworkfamilie	154
<b>Teil 2</b>	
<b>Zusammen Halt schaffen: zwölf Familienanker</b>	<b>161</b>
<b>1 Kurs halten auf die Liebe</b>	<b>163</b>
Ängste überwinden – auch im Gegenwind	167
Hilfe durch das Kind	169
<b>2 Vertrauen: Alles wird gut!</b>	<b>172</b>
Vertrauensbrüchen auf den Grund gehen	177
Vertrauen ist keine Einbahnstraße	179
Liebe stärken durch Tonglen	180
<b>3 Familienwerte aufspüren</b>	<b>185</b>
Werte verbinden	188
Im Auf und Ab der Wertungen	189
<b>4 Wahrheit und Wahrhaftigkeit</b>	<b>192</b>
Auch Kritisches wahrhaftig mitteilen	194
<b>5 Liebe ohne Wenn und Aber</b>	<b>199</b>
Der Wenn-dann-Falle entkommen	201
Was hat schlechte Laune mit Liebe zu tun?	203

<b>6 Kinder haben Bedürfnisse. Eltern auch!</b>	<b>206</b>
Elternwünsche	210
Vorsicht: Konsum- und Wohlstandsfalle!	211
Weniger ist mehr	213
Gefährlich gesund: zwei Äpfel und eine Milchschnitte	215
<b>7 Freiheit. Und Regeln</b>	<b>217</b>
Opfergaben nützen niemandem	218
Das Ich aufs Wir einstimmen	220
Sicherheit geht vor	224
Konsequenzen und Strafen	225
<b>8 Familie als Friedensort</b>	<b>230</b>
Wichtiges Lernfeld Konflikt	231
Die beleidigte Leberwurst	234
<b>9 Die Familie und das Mehr:   von Spiritualität und Zweckfreiheit</b>	<b>240</b>
Feste und Rituale	243
Liebe hat keinen Zweck	244
<b>10 Raum für Gelassenheit</b>	<b>250</b>
Dem Perfektionismus die rote Karte zeigen	252
Präsenz: einfach da sein im Jetzt	255
<b>11 Bei aller Liebe: Fehler machen!</b>	<b>258</b>
(Nicht) alles ist machbar	260
Fehler gehören dazu	264
<b>12 Familie macht Spaß</b>	<b>267</b>
Humor ist, wenn Mama trotzdem lacht	271
»Ich erzähl dir 'nen Witz«	272
<b>Nachwort</b>	<b>275</b>
<b>Zum Weiterlesen</b>	<b>277</b>
<b>Beratungsstellen und Internetadressen</b>	<b>280</b>
<b>Dank</b>	<b>285</b>
<b>Das Autorenteam</b>	<b>287</b>