

Inhalt

— 6 —

Einführung	9
Persönliche Vorbemerkungen	13
Das Familienfundament »Seelische Gesundheit«	16
Darum geht's – die Hauptpunkte	18
Familie – Qualität der Beziehungen	23
Beziehungsqualitäten und Familienatmosphäre	24
Beziehungskompetenz kann man trainieren	27
Gleichwürdigkeit	30
Persönliche Integrität	42
Authentizität	52
Persönliche Verantwortung	57
Paar – Wenn es den Partnern miteinander gut geht, geht es gewöhnlich auch der Familie gut	69
Individuelle Bedürfnisse und individuelle Freiräume	72
Von der Verliebtheit zur Liebe	74
Die Liebessprache des Partners lernen	81
Im Zwiegespräch sein	88
Dialogfähig werden – Kommunikationskompetenz	94
Von meinem Schema aus der Ursprungsfamilie wissen	105
Wer übernimmt die Verantwortung in der Familie – eine(r) oder beide?	114
Vater werden mit eigenständiger Beziehung zum Kind	119
Wie ist das mit den Großeltern?	128
Eltern und Kind – Von Bindung, Beziehung, Persönlichkeitsentwicklung und Schlüsselkompetenzen	145
Beziehungs-, bindungs- und bedürfnisorientierte Führung	147
Das kindliche Gehirn braucht gute Bindungserfahrungen	171
Elterliche Feinfühligkeit ermöglicht ein sicheres emotionales Fundament	183
Der Unterschied zwischen Selbst(wert)gefühl und Selbstvertrauen	202

Wertschätzung für die Kompetenzen des Kindes von Anfang an	221
Ein herausforderndes Thema – der Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern (und ihren Eltern)	227
Säuglinge und Kleinkinder sind geborene Forscher	232
Kinder lieben ihre Eltern vorbehaltlos – Konflikte gehören dazu	242
Von Geschwisterliebe und Geschwisterstreit	253
Den Medien ihren Platz zuweisen	262
Zum Umgang mit Konflikten und persönlichen Grenzen	270
Rahmenbedingungen – Was wollen wir als Familie in den ersten Lebensjahren?	287
Im Wechselspiel: Kleinfamilie und Gesellschaft	289
Gesellschaftliche Einflüsse mit Ausstrahlung	292
Gute Rahmenbedingungen für die kleine Familie – was gibt es zu beachten?	300
Leben im Spagat – drei gewichtige Spannungsfelder	306
Hohe Betreuungsqualität – ein Leitfaden	327
Exkurs – Familien mit außergewöhnlichen Belastungen	347
Familien mit Erkrankungen (bei Eltern oder Kind)	349
Familien mit gravierenden dysfunktionalen Mustern	356
Familien mit multiplen sozialen Problemen	360
Schlussbemerkungen	363
Gut für die Familie, gut für die Gesellschaft	364
Ausblick – offene Fragen und Wünsche	367
Ein großer Dank	375
Literatur	376
Anmerkungen	378
Überblick über die Info-Kästen	381