

# INHALT

<b>Nestwärme und Flügel für Eltern und Kinder</b> .....	<b>6</b>
Wer wir sind .....	8
Wenn es so einfach wäre .....	10
Lernen in der Doppelstruktur .....	12
<b>Grundlagen des Lebens: Bindung und Autonomie</b> .....	<b>14</b>
Kinder tun alles, um geliebt zu werden .....	18
Aller Anfang ist Bindung .....	21
Vater-Mutter-Kind – das Familiensystem .....	23
Häufig vorkommende Probleme .....	25
Alleinerziehend – eine Mammutaufgabe .....	30
<b>Bindung und Autonomie – wie Balance gelingt</b> .....	<b>34</b>
Wenn die Balance gestört ist .....	35
Angepasste und autonome Eltern .....	37
Meine Sicht auf die Welt und ihr Einfluss auf meinen Erziehungsstil .....	38
Erziehen, ohne zu erziehen .....	44
Wie war es bei mir daheim? .....	47
Der Blick zurück .....	50
<i>Reflexionsinsel: Eigene Kindheitserfahrungen erkunden</i> .....	51
Sehnsucht nach Bindung – angepasste Eltern .....	54
Sehnsucht nach Unabhängigkeit – autonome Eltern .....	55
Eltern zwischen Autonomie und Anpassung .....	56
Exkurs: Mütter und Väter – die Stärken der beiden Elternteile ....	56
Herausforderungen für angepasste Eltern .....	61
Herausforderungen für autonome Eltern .....	64
<b>Epizentrum Selbstwertgefühl</b> .....	<b>69</b>
Das gespiegelte Selbstwertempfinden .....	70
Wie sich das Selbstwertgefühl aufbaut .....	70
Glaubenssätze – die Programmiersprache des Selbstwertgefühls .....	72
Negative Glaubenssätze schwächen den Selbstwert .....	75
<i>Reflexionsinsel: Negative Glaubenssätze erkunden</i> .....	78
Positive Glaubenssätze stärken uns .....	82
<i>Reflexionsinsel: Meine positiven Glaubenssätze</i> .....	83
Negative Glaubenssätze entmachten .....	84

<i>Reflexionsinsel: Einen Glaubenssatz entmachten</i> . . . . .	86
Kinder »drücken unsere Knöpfchen« . . . . .	87
<i>Reflexionsinsel: Schwierige Situationen unter der Lupe</i> . . . . .	90
Exkurs: Wenn ich mein Kind am liebsten schlagen würde . . . . .	93
Kinder spiegeln unseren Selbstwert . . . . .	102
<i>Reflexionsinsel: Aus dem Selbstwertspiegel heraustreten</i> . . . . .	104
<b>Schattenkind, Sonnenkind und der innere Erwachsene</b> . . . . .	<b>106</b>
Ertappe dich! . . . . .	109
<i>Reflexionsinsel: Ertappen und umschalten</i> . . . . .	115
Tröste dein Schattenkind . . . . .	119
<i>Reflexionsinsel: Heile dein Schattenkind</i> . . . . .	119
Exkurs: Wofür stehen wir? Werte in der Familie . . . . .	122
<i>Reflexionsinsel: Meine Werte</i> . . . . .	124
<b>Nestwärme, die Flügel verleiht – Kinder begleiten</b> . . . . .	<b>126</b>
Kinder entwickeln sich . . . . .	127
Selbstfürsorge ist Fürsorge . . . . .	128
<i>Reflexionsinsel: Eine Minute für mich</i> . . . . .	131
Nestwärme – elterliches Einfühlungsvermögen . . . . .	132
Gefühle sichern unser Überleben . . . . .	133
<i>Reflexionsinsel: Zugang zu den eigenen Gefühlen</i> . . . . .	135
Gefühle wahrnehmen . . . . .	137
<i>Reflexionsinsel: Eigene Gefühle besser wahrnehmen</i> . . . . .	138
<b>Nestwärme – Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel</b> . . . . .	<b>139</b>
<i>Reflexionsinsel: Einfühlung in mein Kind</i> . . . . .	140
Einfühlung in drei Schritten . . . . .	140
Exkurs: Absichtsloses Zuhören . . . . .	146
Blockaden des Einfühlungsvermögens . . . . .	148
»Erfülle deinen Auftrag«; Blockade durch Delegation . . . . .	151
<i>Reflexionsinsel: Aufträgen (Delegationen) nachspüren</i> . . . . .	153
»Das fühlen wir nicht«; Abgespaltene Gefühle . . . . .	156
»Du fühlst wie ich«; Gefühlsprojektion . . . . .	157
»Du musst besser sein als ich«; Selbstwertprojektion . . . . .	161
Exkurs: Selbstwert und schulischer Leistungsdruck . . . . .	163
<i>Reflexionsinsel: Meine Schulzeit</i> . . . . .	166
»Always happy«; Fröhlichkeitsdruck . . . . .	167
<i>Reflexionsinsel: Negative Gefühle aushalten</i> . . . . .	169
»Ich bin niemals sauer!«; Passive Aggression . . . . .	170
Passive Aggression als Enttäuschung tarnen . . . . .	172
<i>Reflexionsinsel: Was steckt dahinter?</i> . . . . .	174
Exkurs: »Komm her und geh weg« – Doppelbotschaften . . . . .	175
<i>Reflexionsinsel: Doppelbotschaften erkennen</i> . . . . .	178

»Du bist wie ich«: Persönlichkeitsprojektion . . . . .	178
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind introvertierter als ich?</i> . . . . .	181
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind extrovertierter als ich?</i> . . . . .	184
<b>Flügel – Autonomie zulassen und fördern . . . . .</b>	<b>185</b>
Freiräume und Grenzen . . . . .	186
Exkurs: Trotzkind behaupten ihre Autonomie . . . . .	188
<i>Reflexionsinsel: Stärke deine Trennungskompetenz</i> . . . . .	194
Liebevoller Standhaftigkeit . . . . .	195
Autonome Eltern und Grenzen . . . . .	198
Keine Autonomie für unsere Kinder – Blockaden aus dem Schattenkind . . . . .	200
»Für dich tue ich alles«: Verwöhnen . . . . .	201
<i>Reflexionsinsel: Das richtige Maß</i> . . . . .	202
»I am watching you«: Helikoptern . . . . .	204
<i>Reflexionsinsel: Zu viel Überwachung entgegenwirken</i> . . . . .	206
»Bleib lieber bei mir«: Überbehütung . . . . .	207
»Dir darf nichts passieren«: Elterliche Angst . . . . .	209
<i>Reflexionsinsel: Angst um mein Kind</i> . . . . .	211
Vertrauen ins Leben . . . . .	212
<i>Reflexionsinsel: Das Gegengift zur Angst</i> . . . . .	213
»Du schaffst das schon«: Zugemutete Autonomie . . . . .	214
»Du bist der Boss«: Übertriebene Mitbestimmung . . . . .	216
<i>Reflexionsinsel: Klare Rollenverteilung</i> . . . . .	218
»Mir wird das alles zu viel«: Verweigerung von Verantwortung . . . . .	218
<i>Reflexionsinsel: Wenn Kinder zu viel Verantwortung übernehmen</i> . . . . .	220
Kraftquellen: Zutrauen und Ermutigen . . . . .	221
Exkurs: Pubertät – zweite Trotzphase und Ende der Kindheit . . . . .	223
Autonomie schenken – loslassen können . . . . .	226
<i>Reflexionsinsel: Wenn du ausziehst – eine Zeitreise</i> . . . . .	227
<b>Warum es niemals zu spät ist, um bessere Eltern zu werden . . . . .</b>	<b>228</b>
<i>Reflexionsinsel: Meine Stärken als Mutter oder als Vater</i> . . . . .	229
<b>Zum Nachschlagen</b>	
Anmerkungen . . . . .	232
Literaturhinweise, Internet-Abrufe . . . . .	233
Register . . . . .	236
Impressum, Leserservice, Garantie . . . . .	240