

INHALT

- 7 »UND - WIE LÄUFT'S?«
Wo wir aktuell stehen**
- 8 Test: Wo stehe ich - wo will ich hin?
- 13 »ES REICHT!« WARUM
WIR ELTERN AUSTRASTEN**
- 14 Wenn beim Frühstück das
Glas umfällt ...**
- 14 Eine Reise ins Gehirn
16 Wenn der Mandelkern am Steuer sitzt
- 18 Warum wir im Stress nicht
erziehen können**
- 19 Dauerstress und seine Folgen
21 Was Stress mit Erziehung zu tun hat
22 Was Uroma mit unserem Stress zu tun hat
- 25 »ICH? - NIE!«
Warum uns Schimpfen
oft peinlich ist**
- 26 Schimpfen kann gefährlich sein**
- 27 Wir setzen die Regeln
28 Zu Hause ruhig, draußen gestresst?
- 30 »Du solltest dich schämen!«**
- 31 Über die Irrwege eines eigentlich
guten Gefühls
33 Moderne Todesangst
- 34 Wir meckern - und fühlen
uns schlecht**
- 34 Eine Situation - vier Reaktionen
36 Schauen wir genau hin
- 38 Kinder erziehen ist nichts
für Feiglinge**
- 38 Warum wir Scham besser durch
Schuld ersetzen
42 Wie wir uns ent-schuldigen
- 47 »MODERNE ZEITEN?«
Ist unser Familienleben
artgerecht?**
- 48 Wie schafft ihr das ganz alleine?**
- 49 Wofür wir Menschen gebaut sind
50 Was es heißt, »artgerecht« zu arbeiten
52 Wann alle Eltern die Geduld verlieren
- 54 Wie wir uns das Leben
leichter machen**
- 54 Erste Schritte zur Gelassenheit
56 Erst mal zurücklehnen
- 58 Was Kleinfamilie und Stress mit
uns machen**
- 58 So war es nicht gedacht
- 63 »KEEP COOL!«
Wie wir anders mit
Stress umgehen**
- 64 Wann sind wir im grünen Bereich?**
- 64 Von Grün bis Rot
67 Mit Druck funktioniert nichts
- 68 Was in uns passiert, wenn wir
ausrasten**
- 69 Neue Wege einschlagen
70 Wie das Kind der Mensch wird,
der in ihm steckt
- 74 Wie die richtigen Worte helfen**
- 74 Ständige Ermahnungen erzeugen Stress
76 Schimpfen - besser als Schlagen?
78 Wie wir Verantwortung übernehmen
- 80 Stress in Schach halten -
die Grundlagen**
- 80 Nein sagen lernen
82 Merken, was wirklich ist
84 Die Macht der Gewohnheit

**87 »LOS GEHT'S!«
Wie wir uns im Alltag
entlasten**

**88 Richtig organisieren, routiniert
vorgehen**

- 88 Hilfreiche Routinen
- 90 So vermeiden wir Fehler und Sucherei
- 92 Fokus statt Multitasking
- 93 Machen sie eine »Schimpfliste«

**94 So machen wir uns das Leben
leichter**

- 94 Standpauke oder High Five?
- 95 Schlüsselwörter
- 97 Selbstfürsorge
- 98 Wie ist mir? Achtsamkeit für Anfänger

**102 Der kluge Umgang mit
Konfliktsituationen**

- 102 Wohlwollender Blick und angemessene
Reaktion

**106 Vom Besten ausgehen,
das Gute erwischen**

- 106 Gemeinsam üben – von klein auf

**108 Alternativen zum Schimpfen:
drei Regeln**

**111 »SPIELEN
STATT STREITEN!«
Kreative Ideen zur Lösung
von Konflikten**

112 Warum Kinder manchmal blockieren

- 112 Klassische Konfliktfelder
- 114 Spielen löst Spannung

116 Lösungsideen für Klassiker

124 Das Wichtigste: Machtumkehrspiele

- 129 Original Play: Spiel statt Wettstreit
- 130 Das Bedürfnis hinter dem Verhalten

132 Spielend Konflikte lösen – so geht's

- 132 Spielen statt Streiten

**135 »KEIN LAISSER-FAIRE!«
Wie wir Regeln trotzdem
durchsetzen**

**136 Was Eltern und was Kinder
entscheiden**

- 136 Das »Ja-Gehirn«
- 137 Was das Kindergehirn kann – und was nicht
- 138 Den richtigen Moment erwischen

**140 Regeln so vermitteln, dass sie
ankommen**

- 141 Vom »Man« zum »Ich« und »Du«
- 143 Wie Kinder im Haushalt helfen lernen
- 145 Jedes Kind hört anders zu

**146 »Das kann passieren« – Gelassenheit
im Alltag**

- 146 Bei unliebsamen Vorfällen ruhig bleiben
- 148 Erwünschtes Verhalten fördern
- 149 Hilfreiche Fragen zur Problemlösung

**153 »ICH SCHAFF DAS!«
21 Tage ohne Schimpfen –
die Challenge**

**154 Los geht's – so können wir
es schaffen**

- 154 Ideen für Material und Ausstattung
- 155 Unsere 21-Tage-Ziele

**156 Wie wir uns klug die richtigen
Ziele setzen**

- 156 Smarte Ziele
- 158 Vorsicht: Keine operative Hektik!

162 Was uns hilft, unser Ziel zu erreichen

- 162 Dem Prozess vertrauen
- 163 Motivation als Helfer
- 167 Geschafft? Dann feiern Sie!

170 SERVICE

- 170 Bücher & Adressen
- 171 Quellen & Anmerkungen
- 174 Register