

INHALT

Vorwort: Warum dieses Buch? 11

Zum Einstieg ein paar Worte über Erziehung 15

1. So ein Vater werde ich nie 19

Ein Kind erziehen, wie mache ich das? 21

Negative Auswirkungen von Stress 22

Positive Effekte der Achtsamkeit bei Kindern 24

Wie nutze ich dieses Buch? 25

Den Aufmerksamkeitsmuskel trainieren 27

Sich in Geduld üben 28

Beim Achtsamsein kann man nichts falsch machen 30

Meditieren, gemeinsam oder alleine 30

2. Fangen wir ganz vorne an 31

Sich hin und wieder zurückziehen 32

Kinder lernen, indem sie ihre Eltern imitieren 33

Auf den Atem achten 35

Auftritt Frosch 36

3. Was wirklich zählt 45

Eine starke Bindung 45

Aufmerksamkeit und Liebe 46

Akzeptanz und Authentizität 47

Wenn es stressig wird 48
Grenzen und Freiräume 49
Samen eines gesunden Selbstvertrauens 51
Noch ein Wort zu Grenzen, Tablets und dem Gehirn von
Kleinkindern 53

4. Eintreten in die innere Welt. 57

Morgendlicher Stress 60
Auf Situationen eingehen, anstatt nur zu reagieren 61

5. Unser Körper, unser Freund 63

Hörtest: Verstehen Sie Ihren Körper? 65
Beruhige dich! 66
Hautkontakt 69
Die Magie der Berührung 72
Sich langweilen macht Spaß! 78

6. Leben im Augenblick – ein vergessenes Bedürfnis 81

Mit dem Mut einer Blume 83
Die Kunst des Beobachtens 84
Eisschollen, die im Meer treiben 85
Engelsgeduld oder Überlebensstrategie? 87
Der große und der kleine Häuptling 89
Sich öffnen, anstatt zu verdrängen 94

7. Wenn einen die Gefühle überkommen 105

Raum geben für Gefühle, Grenzen setzen für das
Verhalten 107
Gefühle verneinen 108
Gefühle bejahen 110
Seidene Fäden 112

Das heimliche Leiden von Kleinkindern 114
Rettungsschwimmer sein 116
Was man als Kind lernt, vergisst man so schnell nicht
wieder 117

8. Elternsein ist nichts für Waschlappen 127

Und was machen wir nun? 129
Wenn das Unerwartete geschieht 131

9. Wenn der Körper schlafen will, der Kopf aber nicht 141

Schlafen kann man lernen wie Rad fahren 143

10. Der Garten der Seele 153

Wir haben weniger Einfluss, als wir glauben 154
Kinder sind eine Spezies für sich 154
Unvollkommenheit wohlwollend akzeptieren 156

Dank 159

Inspirierende Literatur für Eltern 163

Über die Autorin 165

Meditationen zum Download 169

8 Tipps zum Meditieren 171

Bildnachweis 173