

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Eltern-Kind-Bindung durch Kommunikation</b>	<b>10</b>
<b>Empathie – die Superkraft für deine Kommunikation</b> .....	12
<b>Die richtige Kommunikation ist der Weg zum Kind</b> .....	15
<b>Kommunikation braucht eine sichere Eltern-Kind-Bindung</b> .....	18
Bindung ist nur durch Kommunikation möglich .....	20
<b>Was beeinflusst oder stört die Kommunikation?</b> .....	21
Bedürfnisrätsel und ein falsches Wort .....	21
Wenn sich unerfüllte Bedürfnisse zu Konflikten hochschaukeln ..	24
Das kindliche Temperament als Taktgeber .....	26
Stolpersteine in der Kommunikation .....	28
Wie Gewohnheitssätze wirken .....	31
Konflikte bringen uns zum Nachdenken .....	34
<b>Was passiert im Kind?</b>	<b>36</b>
Sprache ist mehr als nur das gesprochene Wort .....	37
<b>Was dein Kind versteht und wie du kommunizieren kannst</b> .....	38
Vor der Geburt .....	38
In den ersten Lebensmonaten .....	38
Ab dem ersten Geburtstag .....	43
Ab dem dritten Geburtstag .....	46
Vom vierten bis zum sechsten Geburtstag .....	47
Ab dem sechsten Geburtstag .....	48
Wie du die Sprachentwicklung deines Kindes fördern kannst und was du vermeiden solltest .....	49
Das kann dein Kind noch nicht verstehen .....	56
<b>Die Entwicklung der kindlichen Emotionen</b> .....	58
Ab wann kann dein Kind Gefühle regulieren? .....	60
Fremdeln (8-Monats-Angst) .....	63
Wut: Was passiert im Gehirn? .....	65

<b>Entwicklungsmeilensteine: eine Herausforderung für eure Kommunikation</b> .....	68
Autonomiephase .....	68
Drahtseilakt: Was kann ich tun? .....	70
Das kindliche Bewusstsein für sich selbst und andere .....	72
Ärgert mein Kind mich absichtlich? .....	75
Magische Phase .....	76
Ich-Bin-Jetzt-Groß-Phase .....	77
<b>Was braucht mein Kind?</b>	<b>81</b>
<b>Gesehen, gehört und gefühlt werden</b> .....	83
Gefüllte Bedürfnisgläser decken das Kooperationskonto .....	86
<b>Die Bausteine der empathischen Kommunikation</b> .....	88
Augenhöhe und Timing .....	90
Blickkontakt .....	91
Zuhören .....	92
Verständnis .....	95
Körperkontakt .....	98
Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit .....	98
Humor und Leichtigkeit .....	99
<b>Aufforderungen: klar, kurz, positiv</b> .....	100
Wie können meine Worte mein Kind erreichen? .....	100
Wieso klar? .....	101
Wieso kurz? .....	102
Wieso positiv? .....	103
<b>Grenzen? Ja – nein – vielleicht</b> .....	105
Grenzen als Orientierung .....	107
Temperament und Erziehungsstil .....	108
<b>Prägende Worte</b> .....	109
Positive Selbstgespräche .....	110

<b>Talent oder Übung?</b> .....	112
Warum ist das Selbstbild für dein Kind so wichtig? .....	113
<b>Dialog durch offene Fragen</b> .....	115
<b>Was brauche ich?</b> .....	<b>118</b>
<b>Wie verringere ich mein Stressgefühl?</b> .....	120
Stressbewältigung .....	122
Ein-Eltern-Familien: Mit wem soll ich Belastungen teilen? .....	127
<b>Selbstfürsorge</b> .....	130
Deine Monster-Galerie .....	130
Unterstütze dich selbst .....	134
Kraft-Tankstellen .....	135
<b>Wurde dir etwas Negatives „vererbt“?</b> .....	136
Was sind Glaubenssätze? .....	138
Alte „vererbte“ Wunden – muss ich mich hineinfühlen? .....	140
<b>Deine inneren Monologe und Dialoge</b> .....	148
Wie spreche ich über mich? .....	148
Wenn ein Dialog eskaliert .....	150
So stoppst du die Eskalationsspirale .....	150
<b>Worte haben Macht</b> .....	<b>153</b>
<b>Liebe in Worten</b> .....	156
Liebessprache Zweisamkeit .....	157
Liebessprache Humor .....	158
Liebessprache Anerkennung .....	158
Liebessprache Lob .....	159
Liebessprache wertschätzende Rückmeldung .....	161
Liebessprache Hilfsbereitschaft .....	162
Liebessprache Körperkontakt .....	163

Liebessprache bedingungslose Liebe .....	164
Sätze, die das Liebeskonto füllen .....	165
<b>Gefühle in Worten</b> .....	166
Gefühle wahrnehmen und benennen .....	166
Kleines – mittleres – großes Problem .....	168
Sätze, die das Gefühls- und Empathie-Konto füllen .....	170
<b>Macht in Worten</b> .....	171
Kleine Worte, große Wirkung .....	171
Was du vermeiden solltest .....	175
<b>Worte ohne Gehalt</b> .....	188
Entschuldigung .....	188
Danke .....	189
<b>Heben wir die Kommunikationsblockaden auf</b> .....	190
<b>Sprich die Sprache deines Kindes –</b>	
<b>Dein Spickzettel für Alltagskonflikte</b>	<b>192</b>
<b>Anziehen</b> .....	192
Wenn die Klamotten sprechen können .....	195
Wenn mein Kind vergisst sich anzuziehen .....	197
Wenn die Hausschuhe wegrennen .....	198
<b>Größere Veränderungen im Leben des Kindes</b> .....	200
Post vom Kindergarten .....	202
„Geh nicht!“ – Die Angst vor der Trennung .....	202
Abholkrise – wenn das Kind nicht mit heim will .....	205
Der erste Schultag .....	206
<b>Einkaufen</b> .....	208
„Ich will noch ’nen Lolli“ .....	208
Schnitzeljagd im Supermarkt .....	211

<b>Spielplatz</b> .....	212
Kindliche Kompromissbereitschaft .....	212
<b>Medienkonsum</b> .....	213
„Hörst du mir nicht zu?“ .....	215
Computerspiele .....	216
<b>Geschwisterstreit</b> .....	219
Eingreifen oder gar nichts tun? .....	219
„Du sollst teilen!“ .....	221
<b>Schule und Hausaufgaben</b> .....	222
<b>Essen</b> .....	226
<b>Zähneputzen</b> .....	229
Keine Schlaumeier-Kommentare .....	229
Gemeinsam forschen .....	231
<b>Schlafenszeit</b> .....	233
Abendroutine .....	236
„Schlafe bitte alleine“ .....	240
<b>Wie erkläre ich es meinem Kind?</b> .....	<b>243</b>
<b>Ängstliche Kinder</b> .....	244
„Ich erkläre dir deine Angst“ .....	246
Schlafen: Ich habe Angst .....	249
<b>Schweigende Kinder</b> .....	252
Wenn Kinder erst spät sprechen lernen .....	252
Selektiver Mutismus .....	252
<b>Schüchterne Kinder</b> .....	255
Stärken stärken und Freundschaften schließen .....	256
<b>Beim Arzt und im Krankenhaus</b> .....	258
Unangenehme Untersuchungen .....	260
Eine Operation steht an .....	262

<b>Wenn die Seele der Eltern erkrankt</b> .....	264
Schuldgefühle abbauen .....	265
Sicherheit schaffen .....	266
<b>Tod von Familienangehörigen</b> .....	268
Was denkt mein Kind? .....	269
<b>Scheidungskinder</b> .....	273
Trennungsgespräch .....	274
Sätze, die Sicherheit vermitteln .....	275
<b>Sexualerziehung</b> .....	277
Kindliche Sexualität .....	279
Prävention .....	282
<b>Sensible Themen</b> .....	285
Rassismus .....	285
Krieg .....	287
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>289</b>