

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung von Mathias Voelchert.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Kooperation und Integrität .....</b>	<b>15</b>
<i>Einführung</i>	15
Die Qualität der Beziehung	18
Verliebt zu sein ist keine Kunst	20
Kinder kooperieren	22
Kooperation und Konflikt	25
Spiegelgleiches und spiegelverkehrtes Kopieren	28
Neinsagen unterstützen	31
Ein menschliches Grundbedürfnis	34
Gemeinsame Kooperation	37
Mit Eltern im Gespräch	38
<b>2. Selbstvertrauen und Selbstgefühl.....</b>	<b>52</b>
<i>Einführung</i>	52
Selbstgefühl ist nicht gleich Selbstvertrauen	54
Die beiden Dimensionen des Selbstgefühls	58
Zwang, Manipulation oder Eigenverantwortung?	60
Anerkennung als Schlüssel	61

Vitamine fürs Selbstvertrauen: Lob & Kritik	64
Eine persönliche Sprache für persönliche Grenzen	66
Was Kindern sowie unserer Beziehung zu ihnen schadet	68
Mit Eltern im Gespräch	71
<b>3. Persönliche Verantwortung .....</b>	<b>78</b>
<i>Einführung</i>	78
Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	80
Existenzielles Glück und psychologisches Problem	82
Alternativen suchen, statt Gegensätze zu konstruieren	84
Gibt es ein Trotzalter?	87
Wann ist es Zeit, Verantwortung zu übergeben?	89
Verantwortung richtig übergeben	91
Sollen Jugendliche Pflichten haben?	92
Wie sich die Kompetenzen entwickeln	94
Mit Eltern im Gespräch	95
<b>4. Die Kunst, Nein zu sagen.....</b>	<b>105</b>
<i>Einführung</i>	105
Neinsagen ist wichtig	107
Eine Liebesbeziehung muss mit »Ja« anfangen!	108
Das schwierige »Nein«	110
Das unfreundliche »Nein«	111
Das intellektuelle »Nein«	113
Das persönliche »Nein«	114
Das maskuline und das feminine »Nein«	117
Der »gesunde« Konflikt	118
Wünsche und Bedürfnisse	120
Das erwachsene »Nein«	122
Mit Eltern im Gespräch	123

<b>5. Eltern als Leuchttürme.....</b>	<b>131</b>
<i>Einführung</i>	131
Kinder brauchen Führung	132
Welches Ziel soll meine Erziehung haben?	136
Wie elterliche Führung funktioniert	140
Persönliche Autorität und persönliche Sprache	143
Durch Kinder erwachsen werden	146
Mit Eltern im Gespräch	146
<b>Literatur- und DVD-Hinweise .....</b>	<b>155</b>