

| | |
|--|-----------|
| Danksagung | 6 |
| Vorwort | 7 |
| Über mich | 11 |
| Eltern sein heißt erziehen – erziehen heißt Eltern sein | 14 |
| Regeln und Respekt hängen zusammen | 15 |
| „Richtig“ erziehen? | 17 |
| Das Ziel im Blick behalten | 18 |
| Was Stress macht | 21 |
| Wunschziel: glückliche Familie | 21 |
| Schick das Baby wieder weg! | 23 |
| Hilfe, mein Kind hilft! | 28 |
| Was ist denn jetzt schon wieder? | 30 |
| Erzähl mir doch nichts! | 33 |
| Wieso darf ich nicht? | 37 |
| Ich hab doch so wenig Zeit für sie | 40 |
| Jeden Morgen Tränen | 44 |
| Du brauchst doch keinen Schnuller mehr! | 48 |
| So große Wut | 51 |
| Jetzt mach doch mal! | 56 |
| Kackabrot | 62 |
| Tür zu! | 64 |
| Sag „Guten Tag!“ | 67 |
| Das schmeckt mir aber nicht! | 71 |
| Das ist meine Sache! | 74 |
| Mein Kind ist das schwarze Schaf | 78 |
| Du kannst das doch mal abgeben! | 84 |

| | |
|---|-----|
| Mittagsruhe für alle | 90 |
| Wie oft willst du eigentlich noch zur Toilette gehen? | 93 |
| Ich will bei euch schlafen | 98 |
| Kann ich mich einmal in Ruhe unterhalten? | 102 |
| Das bildest du dir ein! | 105 |
| So wird nie etwas aus dir! | 109 |
| Ich will das auch! | 112 |
| Schön hast du das gemacht! | 116 |
| Mama, jetzt schau doch mal! | 119 |
| Lass mich mal machen | 123 |
| Darf ich mit dem Handy spielen? | 129 |
| Ganz alleine | 133 |
| Bei Oma darf ich immer fernsehen! | 134 |

● Meine Familie – was ist jetzt wichtig? 138

| | |
|---|-----|
| Was belastet mich am meisten? | 139 |
| Wie wünsche ich mir unsere Familie? | 143 |
| Was machen wir richtig gut? | 146 |

● Das Baum-Modell 148

| | |
|--|-----|
| Eltern sind Vorbilder | 149 |
| Die Wurzeln: die innere Haltung | 150 |
| Der Stamm: Strategie statt Gestolper | 151 |
| Die Zweige: Familienregeln | 152 |

● Konfliktmanagement – neue Wege gehen und Mut machen 153

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Den Kurs beibehalten | 155 |
| Eigene Erziehungsstärken nutzen | 156 |

STAMM – in 5 Schritten Konflikte anders lösen**159**

| | |
|---|-----|
| S für Strategie: raus aus dem Teufelskreis | 159 |
| T für Ton: einfach sprechen | 165 |
| A für ankommen: gehört werden | 171 |
| M für Mut machen: das Gute anerkennen | 180 |
| M für miteinander stark sein: die Familie zählt | 186 |

Familienregeln für uns**188**

| | |
|--|-----|
| Gibt es schon Regeln in der Familie? | 189 |
| Unsere Baustellen – was soll sich ändern? | 190 |
| Familienrat | 195 |
| So viele Erziehungsziele | 199 |
| Welche konkreten Familienregeln passen zu unseren Problemen? | 202 |
| Welche Werte stecken hinter den Regeln? | 203 |
| Den Charakter stärken | 204 |
| Familienregeln einführen | 206 |
| Warum logische Folgen besser sind | 208 |
| Konsequent sein | 211 |
| Widerstand aushalten | 213 |
| Ausnahmen | 214 |
| Familienregeln verändern das Familienleben | 217 |

Schlusswort**219****Anhang****221**

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Hilfreiche Internetadressen | 221 |
| Bücher zum Weiterlesen | 222 |