

Inhalt

1. Familien nach der Familienkonferenz	11
2. Grundlagen sind wichtiger als Techniken . .	18
Das Inkonsequenz-Prinzip	22
Das Prinzip des Problembesitzes	33
3. Neue Möglichkeiten, Kindern bei ihren Problemen zu helfen	40
Wenn es Eltern nicht gelingt, die zwölf Kommunikationssperren zu vermeiden	42
Neue Erkenntnisse hinsichtlich der zwölf Kommunikationssperren	47
Manchmal sind die Kommunikationssperren keine Sperren	47
Was ist falsch an Fragen?	51
Brauchen Kinder Ratschläge?	53
Wie bringt man Eltern das Zuhören besser bei?	56
Die vier grundlegenden Techniken des Zuhörens . .	56
<i>Passives Zuhören (Schweigen)</i>	57
<i>Aufmerksamkeit</i>	58
<i>Türöffner oder Einladungen</i>	58
<i>Aktives Zuhören</i>	59
Warum wir Eltern im aktiven Zuhören unterrichten . .	63
Die Gefühle verblassen	63
Die Gefühle werden freundlich	64
Größeres Vertrauen	64
Die Kinder beginnen ihrerseits zuzuhören	64
Die Kinder zeigen mehr Verantwortungsbewußtsein	64
Sie werden lernen, ihrem Kind zu vertrauen	65
Sie werden mehr akzeptieren	65
Sie haben Freude daran zu helfen	65
Ihr Kind wird zu einem eigenständigen Individuum .	65
Sie brauchen kein »Über-Vater« bzw. keine »Über-Mutter« zu sein	66

4. Wie lernt man aktives Zuhören: Probleme und Lösungen	68
Anfängliches Unbehagen beim aktiven Zuhören	68
Wenn Kinder nicht reden wollen	71
Man muß in der richtigen Stimmung zum Zuhören sein	74
»Laß mich mit diesem aktiven Zuhören in Ruhe«	77
Übertreibungen des aktiven Zuhörens	80
Zuhören ohne die Bereitschaft, das Gehörte zu akzeptieren, ist nutzlos	83
Aktives Zuhören mit versteckter Absicht	86
»Was ist, wenn einem nicht paßt, was man hört?«	88
Man kann niemals in Erfahrung bringen, ob man Kindern trauen kann, wenn man ihnen nicht vertraut	93
Die Kommunikationssperren hindern das Kind daran, das eigentliche Problem zu erkennen	93
Es bleibt noch genügend Zeit, sein Wissen und seine Weisheit mitzuteilen, wenn es erforderlich ist	93
Die Versuchung, Kommunikationssperren zu verwenden	94
Einige Richtlinien zur Verbesserung Ihres Zuhörens	96
5. Wie sich Familien verändern, wenn Eltern geübte Zuhörer werden	99
Der Zauber des »Ich verstehe dich«	99
Gefühle gehen vorüber	102
Wie hilft man Kindern, Realität und Grenzen zu akzeptieren	104
»Ich mag Kinder nicht«	110
Das eigentliche Problem	111
Kinder werden verantwortungsbewußt	115
»Sie entwickeln sich viel schneller, als man denkt«	118
Eltern gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst	124
»Lieber wär ich tot«	125

6. Neue Hilfe für Eltern, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen	128
Du-Botschaften und Ich-Botschaften	129
»Wie sehen meine Gefühle wirklich aus?«	134
Es ist wichtig, vollständige Ich-Botschaften zu senden .	140
Wenn Kinder eine Ich-Botschaft nicht zur Kenntnis nehmen	145
Hören Sie zu, wenn das Kind die Probleme besitzt? .	147
Wie stark sind Ihre Ich-Botschaften?	147
Die Bedeutung des Umschaltens	150
Lösungsbotschaften sind keine Ich-Botschaften	151
Zuflucht zu Macht und Autorität	152
Einige Richtlinien für Ich-Botschaften	153
7. Positive Erfahrungen mit Ich-Botschaften .	155
Ein leicht erlernbares Instrument	155
»Es funktioniert wirklich!«	156
Ein neues Bewußtsein für Du-Botschaften	159
»Kinder möchten wirklich helfen«	161
Der Einfallsreichtum kindlicher Lösungen	163
»Es ist ein schönes Gefühl, ehrlich zu sein«	165
Wie Eltern ihren Ärger bezwingen	168
8. Neue Anwendungsmöglichkeiten für Ich-Botschaften	171
Ich-Botschaften bei Säuglingen und Kleinkindern	171
1. Das Ratespiel	172
2. Machen wir einen Handel	173
3. »Ich zeige dir, wie ich empfinde«	174
Ein neues Konzept: Die anerkennende Ich-Botschaft .	175
Die präventive Ich-Botschaft	182
Problemlösung durch Ich-Botschaften	184
9. Eltern-Kind-Konflikte: Wer siegt, wer unterliegt?	186
Vorbehalte gegenüber der niederlagelosen Konfliktbewältigung	187

Die drei Methoden zur Konfliktbewältigung	188
Methode I (Theorie)	189
Methode II (Theorie)	189
Methode III (Theorie)	189
Methode I (Beispiel)	190
Methode II (Beispiel)	190
Methode III (Beispiel)	190
Neue Perspektiven der Konfliktbewältigung	194
Das Dilemma mit der Disziplin	194
Der Mythos der wohlwollenden Autorität	197
Autorität: ein Wort mit zwei Bedeutungen	198
Die besondere Sprache der Macht	199
Verwechslungen zwischen der niederlagelosen Methode und Nachgiebigkeit	202
»Brauchen Kinder Grenzen?«	202
Die Wahrheit über elterliche Macht	203
10. Verwendung der niederlagelosen Methode: Probleme und Lösungen	208
Zeitdruck und Unterbrechungen	209
»Mit Kindern geht das wirklich nicht«	212
Wenn Kinder während der Problemlösung hinausgehen	214
Wenn Kinder sich nicht an ihre Vereinbarungen halten	215
Wirklichkeitsfremde Lösungen von Kindern	219
Gibt es überhaupt eine Rechtfertigung für Macht und Strafe?	222
Ist Schlagen erlaubt?	227
11. Die erfolgreiche Anwendung der nieder- lagelosen Methode	234
Der angemessene Rahmen für die niederlagelose Problemlösung	235
Wenn die Bedürfnisse klar sind, stellen sich auch Lösungen ein	237
Gewöhnlich gibt es mehr als eine Lösung	241
Abänderung der ursprünglichen Entscheidung	244
Das eigentliche Problem	246

Kinder können sehr vernünftig sein	248
Problemlösung mit Säuglingen	250
Die niederlagelose Methode bei der Bewältigung von Konflikten zwischen Geschwistern	253
Regelmäßige Problemlösungstreffen	257
Präventive Problemlösung	258
12. Hilfe bei Wertkollisionen	262
Die Besonderheit der Wertkollision	263
Allzu beharrliche Eltern	265
Effektive Verfahren zur Beilegung von Wertkollisionen	268
Ein wirkliches Vorbild sein	269
Wie wird man ein effektiver Berater?	271
Versorgen Sie sich mit Fakten und Informationen . . .	271
Zuerst müssen Sie als Berater akzeptiert sein	272
Überlassen Sie Ihrem Klienten die Verantwortung . . .	272
Überprüfung der eigenen Wertvorstellungen	275
Akzeptieren Sie, was Sie nicht verändern können .	277
13. Unterschiedliche Einstellungen zur Familienkonferenz und ihre Gründe	279
»Sie können es besser machen, als Sie glauben«	283
»Ich werde nicht die Fehler wiederholen, die meine Eltern an mir begangen haben«	286
»Die Elternrolle ist eine schwere Aufgabe«	288
»Wir lesen die Schrift an der Wand«	290
Wenn Verzweiflung aufkommt	293
Das Dilemma der Eltern	296
Krisen und Tragödien	298
Wer braucht Elternttraining?	300
14. Die persönlichen Berichte von vier Familien	302
»Sie kann Berge bewegen«	302
Jenseits aller Techniken: Tagebuch einer Mutter	311
Krieg und Frieden	329
Eine Familie verändert sich	347

Anhang	361
Methoden	361
Interviews	361
Fragebogen	363
Berichte	364
Tonbandaufzeichnungen	364
Anekdotensammlung	365
Inhaltsanalyse und Kodierung	365
Weiterführende Literatur	367
Danksagung	370
Register	371