

# Inhalt

- 1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult** . . . . . 11

- 2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten** . . . . . 24

»Annahme-Diagramm« für Eltern (26) · Eltern können und werden inkonsequent sein 32 · Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden 32 · Falsche Annahme 33 · Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten? 37 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 39

- 3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen werden: Die Sprache der Annahme** . . . . . 40

Die Macht der Sprache der Annahme (41) · Annahme muß demonstriert werden (44) – Annahme wortlos übermitteln (46) · Nichteinmischung als Zeichen der Annahme (47) · Passives Zuhören als Zeichen der Annahme (48) · Verbal übermittelte Annahme (51) · Was ist mit den »typischen Zwölf«? (57) · Einfache Türöffner 59 · Aktives Zuhören 61 · Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen? 68 · Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen 72 · Das Risiko aktiven Zuhörens (73)

- 4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen** . . . . . 75

Wann »besitzt« das Kind das Problem? 76 · Wie es Eltern schaffen, daß aktives Zuhören funktio-

niert 83 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 92 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 97 · Kinder durch »Lenkung« manipulieren 98 · Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen 101 · Der »nachplappernde Elternteil« 102 · Zuhören ohne Einfühlung 103 · Aktives Zuhören zur falschen Zeit 106

## **5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen . . . . . 109**

Wie sind Babys? 109 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 110 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 113 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 115

## **6. Wie man sprechen muß, damit Kinder einem zuhören . . . . . 117**

Wenn der Elternteil ein Problem hat 119 · Kindern auf ineffektive Weise gegenüberreten 121 · Eine »Lösungsbotschaft« senden 123 · Eine »herabsetzende« Botschaft senden 126 · Kindern auf effektive Weise gegenüberreten 128 · »Du-Botschaften« und »Ich-Botschaften« 128 · Warum »Ich-Botschaften« wirksamer sind 131

## **7. »Ich-Botschaften« in die Praxis umsetzen . . . . . 135**

Die verkleidete »Du-Botschaft« 135 · Betonen Sie nicht das Negative 136 · »Einen Jungen schicken, die Arbeit eines Mannes zu tun« 138 · Der ausbrechende Vesuv 139 · Was effektive »Ich-Botschaften« bewirken können 143 · Sehr kleinen Kindern wortlose »Ich-Botschaften« senden 147 · Drei Probleme mit »Ich-Botschaften« 149

**8. Das Ändern unannehmbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt** . . . . . 153

Die Umwelt bereichern 153 · Die Umwelt reizarm machen 154 · Die Umwelt vereinfachen 155 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 155 · Die Umwelt kindersicher machen 156 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 157 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 157 · Mit älteren Kindern vorausplanen 158

**9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen?** . . . . . 162

165-175

Der Eltern-Kind-Machtkampf 165 · Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen 167 · Warum Methode I unwirksam ist 169 · Warum Methode II unwirksam ist 173 · Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II 175

**10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt?** . . . . . 178

Was ist Autorität? (178) · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht (183) · Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich 184 · Die »Flegeljahre« 185 · Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen 186 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind (189) · Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus 190 · Ärger, Zorn, Feindseligkeit 191 · Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, zurückschlagen 192 · Lügen, Empfindungen verbergen 193 · Andere beschuldigen, klatschen, schwindeln 194 · Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren 195 · Siegen müssen, ungerne unterliegen 195 · Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern organisieren 196 · Fügsamkeit,

Gehorsam, Unterwerfung 197 · Einschmeicheln, um Gunst buhlen 198 · Anpassung, Mangel an schöpferischer Kraft, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen 199 · Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression 199 · Einige tiefergehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 200 · Wollen Kinder nicht Autorität und Beschränkung? 201 · Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind? 203 · Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken? 205 · Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet? 208

## **11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung . . . . . 210**

Warum Methode III so effektiv ist: Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen 217 · Mehr Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden 219 · Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder 219 · Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung 220 · Sie erfordert weniger Verstärkung (Durchsetzen) 221 · Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden 222 · Methode III dringt zum eigentlichen Problem vor 223 · Kinder wie Erwachsene behandeln 229 · Methode III als »Therapie« für das Kind 231

## **12. Elterliche Befürchtungen und Besorgnisse im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode . . . . . 233**

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen 233 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 235 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 239 · »Methode III nimmt zuviel Zeit in Anspruch« 241 ·

»Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 243 · Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren? 245 · Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muß? 248 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 250

### **13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode . . . . . 253**

Wie beginnt man? 253 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 254 · Den Konflikt identifizieren und definieren 254 · Mögliche Lösungen entwickeln 255 · Die Alternativlösungen kritisch bewerten 256 · Sich für die beste Lösung entscheiden 257 · Die Entscheidung ausführen 258 · Nachfolgende kritische Bewertung 258 · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und »Ich-Botschaften« 259 · Der erste machtlose Versuch 261 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 262 · Anfänglicher Argwohn und Widerstand 263 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 264 · Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt? 265 · Soll in die Entscheidung eine Strafe eingebaut sein? 265 · Wenn Vereinbarungen gebrochen werden 266 · Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind, zu siegen 268 · Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind 270 · Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind 275 · Jeder für sich alleine 275 · Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht 277 · »Können wir alle drei Methoden anwenden?« 279 · Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht? 281

<b>14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? . . . . .</b>	<b>283</b>
Eine Frage der Wertvorstellungen 284 · Eine Frage der Bürgerrechte 290 · »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht lehren?« 291 · Der Elternteil als Vorbild 292 · Die Eltern als Ratgeber 294 · »Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann« 297 · Die Zwei-Spalten-Methode, um mit dem niederlagelosen Problemlösen zu beginnen 299	
<b>15. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern . .</b>	<b>303</b>
Kann man sich selbst gegenüber annehmender werden? 304 · Wessen Kinder sind es? 306 · Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen bestimmten Kindertyp? 308 · Sind Ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen die einzig richtigen? 309 · Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? 310 · Können Eltern Ihre Einstellung ändern? 312	
<b>16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder . . . .</b>	<b>316</b>
Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen zur Jugend 323	
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>326</b>
1. Auf Empfindungen hören 326 · 2. Unwirksame Botschaften erkennen 331 · 3. »Ich-Botschaften« senden 334 · 4. Die Anwendung elterlicher Autorität 338 · 5. Ein Verzeichnis der Folgen, die die typische Art nach sich zieht, mit der Eltern auf ihre Kinder reagieren 343 · 6. Lektüre, die wir den Eltern empfehlen 351 · 7. Literaturverzeichnis und -hinweise 356	
<b>Register . . . . .</b>	<b>365</b>