

# *Inhalt*

<i>Danksagungen</i>	11
<i>Einführung</i>	13
Teil Eins	
WAS IST DISZIPLIN?	23
Kapitel Eins	
<i>Definitionen und Bedeutungen</i>	25
– Hauptwort und Verb	25
– Lehren oder Kontrollieren	27
– Disziplin von außen und Selbstdisziplin	30
– Meinungsunterschiede über Grenzen	32
– Soll man streng oder nachsichtig-tolerant sein?	33
– Die verschiedenen Bedeutungen von »Autorität«	35
– Der Mythos von der »gütigen Autorität«	44
Kapitel Zwei	
<i>Belohnen und strafen – die traditionelle Methode</i>	47
– Woher bekommen die Kontrollierenden ihre Macht?	49
– Wie sollen Belohnungen funktionieren?	51
– Wie sollen Strafen funktionieren?	53
– Die Bedingungen für die Kontrolle durch Belohnung und Strafe	55
– Äußere und innere Kontrolle	58

## Kapitel Drei

### *Das Zuckerbrot wirkt manchmal nicht*

64

- Die Technik der Kontrolle durch Belohnung 65
- Schwierigkeiten von Eltern und Lehrern mit Belohnungen 69
- Eine eingehendere Analyse des Lobes 76
- Wirksame Alternativen zum Lob 88

## Kapitel Vier

### *Nachteile und Gefahren von Strafen*

95

- Man braucht Erfahrung, um Strafen wirksam einzusetzen 97
- »Strafen sind akzeptabel, solange sie mild sind« 101
- Die Risiken schwerer Strafen 103
- Wenn die Katz' aus dem Haus ist... 107
- Wie Strafen Aggression und Gewalt hervorrufen 108
- Erwachsenen gehen in der Regel die Strafen aus 111
- Für den Kontrollierenden hat Macht ihren Preis 113

## Kapitel Fünf

### *Wie Kinder wirklich auf Kontrolle reagieren*

119

- Bewältigungsmechanismen von Kindern 123
- Rächende Gewalt gegenüber den Kontrollierenden 126
- Wenn Kinder sich von den Eltern »scheiden« lassen 127
- Die Saat für kriminelles Verhalten 129
- Das Scheitern der Jugendgerichte 131
- Warnung: Disziplinierung schadet der Gesundheit und dem Wohlbefinden von Kindern 133
- High werden und abdröhnen 135
- Wenn der Kontrollierende an Einfluß verliert 138
- Wollen wir gehorsame Kinder? 139

## Teil Zwei

### ALTERNATIVEN ZUR DISZIPLINIERUNG IN DER KINDERERZIEHUNG

145

#### Kapitel Sechs

##### *Nicht-kontrollierende Methoden, um Kinder zu Verhaltensänderungen zu veranlassen*

147

- Kinder benehmen sich nie wirklich schlecht 153
- Wer »besitzt« das Problem? 155
- Alternative 1: Herausfinden, was das Kind braucht 157
- Alternative 2: Machen wir einen Tauschhandel 158
- Alternative 3: Die Umgebung verändern 159
- Alternative 4: Die konfrontative Ich-Botschaft 161
- Alternative 5: Die präventive Ich-Botschaft 168
- Alternative 6: Gangwechsel, um Widerstand abzubauen 171
- Alternative 7: Problemlösung 174
- Alternative 8: Wut – was steht dahinter? 176
- Wie Ich-Botschaften den Sender verändern 181

#### Kapitel Sieben

##### *Neue Wege, wie man in Familie und Klassenzimmer regiert*

188

- Mitwirkung – das Zauberwort 188
- Gruppen brauchen Regeln 199
- Der Sechs-Schritte-Prozeß der Problemlösung 202
- Konfliktlösungen – die niederlagelose Methode 208
- Wenn Werte aufeinanderprallen 217

#### Kapitel Acht

##### *Wie man Kindern hilft, Probleme selbst zu lösen*

222

- Wie man Kindern hilft, ein Problem zu lösen 227
- Die Sprache der Nichtannahme 234
- Akzeptanz – die helfende Grundhaltung 239
- Wie man Akzeptanz demonstriert 240

## Kapitel Neun

### *Aktives Zuhören – die Allround-Methode* 252

- Das Schlichten von Konflikten unter Kindern 252
- Förderung fruchtbarer Gruppendiskussionen 255
- Für eine bessere Beziehung zwischen Lehrer und Schüler 262
- Die Vorteile der fördernden Haltung 265
- Andere Vorteile der helfenden/fördernden Fähigkeiten 267

## Kapitel Zehn

### *Warum Erwachsene Kinder immer noch disziplinieren* 269

- Die Doktrin vom »Verwöhnen« 270
- Die Überzeugung, daß Kinder von Natur aus schlecht seien 271
- Schwarzweißdenken in Konflikten zwischen Erwachsenen und Kindern 275
- Die Bibel als Rechtfertigung für strafende Disziplin 276
- Der Mythos von der Toleranz 279
- Einstellungen gegen demokratische Führung 283
- Widerstand gegen die Kurse 285
- Angst vor Veränderungen in der Familie 288
- Widerstand gegen Veränderungen in Schulen 291

## Kapitel Elf

### *Demokratische Beziehungen fördern Gesundheit und Wohlbefinden* 294

- Weniger Entbehrung und Demütigung 301
- Weniger Streß, weniger Krankheit 302
- Größere Problemlösungskompetenz 304
- Weniger Wut und Feindseligkeit 305
- Keine Angst mehr 305
- Mehr Verantwortung, mehr Kontrolle über das eigene Geschick 306
- Weniger selbstschädigendes Verhalten 306
- Bessere soziale Fähigkeiten 307