

Inhalt

Einleitung	9
-----------------------------	---

Kapitel 1

Was ist Ihr größter Wunsch für Ihre Kinder?	11
– Vorbild sein	11
– Ihr Wissen gegen Ihre Gefühle	13
– Der affektive Bereich	14

Kapitel 2

Mein Wunsch: Kinder mit hoher Selbstachtung	19
– Selbstverständnis	20
– Wie wir unbewußt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl unserer Kinder erschüttern	24
– Kinder mit geringem Selbstwertgefühl – ein Vorteil?	28
– Sieben Regeln zur Förderung der kindlichen Selbstachtung	30
– Strategien für eine positive Selbsteinschätzung	33

Kapitel 3

Mein Wunsch: Risikobereite Kinder	48
– Aufgeschlossenheit gegenüber Unbekanntem	49
– Die vernünftige Einstellung zu Niederlagen	52
– Risikobereitschaft	55
– Ein kreatives Vorstellungsvermögen	58
– Möglichkeiten der negativen Einflußnahme	60
– Warum Eltern die Risikofreude ihrer Kinder hemmen: psychologische Gründe	62
– Die Entdeckerfreude fördern	64

Kapitel 4

Mein Wunsch: Selbstbewußte Kinder	75
– Die Denkweise bestimmt den Gemütszustand	77
– Tadel und Schuldzuweisung	78
– Man trifft immer eine Entscheidung	81
– Besser selbstbestimmt als fremdbestimmt	84
– Das Streben nach Anerkennung	87
– Typisch elterliche Verhaltensweisen, die eine innere Entfaltung verhindern	91

- Die psychologische Erklärung, warum wir unsere Kinder nicht zur Selbstbestimmung erziehen 93
- Handlungsstrategien zur Förderung der Selbstbestimmung 94

Kapitel 5

- Mein Wunsch: Meine Kinder sollen frei von Streß und Angst sein!** 108
- Frei von Angst – Was ist das? 109
 - Frei sein von Schuldgefühlen 111
 - Sorgen ade 115
 - Keine Kleinkinder des Typs A mehr 118
 - Einige typische angstfördernde Verhaltensweisen 123
 - Warum wird auf Kinder Druck ausgeübt? 127
 - Einige Strategien für eine angstfreie Erziehung 130

Kapitel 6

- Mein Wunsch: Ein friedliches Leben für meine Kinder** 151
- Familienstreit ade 154
 - Typische Familienkonflikte 156
 - Grundsätzliches zur Verhinderung typischer Familienkonflikte 157
 - Was ist eigentlich Wut? 163
 - Disziplin für die innere Freiheit 168
 - Wie fördern wir unbewußt ein wütendes, streitsüchtiges und disziplineloses Verhalten? 173
 - Psychologische Gründe für Aggressivität und Familienkonflikte 174
 - Wie man Familienkonflikte abschafft und eine harmonische Atmosphäre verwirklicht 174

Kapitel 7

- Mein Wunsch: Meine Kinder sollen ihr Leben ausschöpfen** 197
- Bewußt leben 198
 - Kinder so akzeptieren wie sie sind 200
 - Die Freude an der Gegenwart 203
 - Mehr Grenzerfahrungen 208
 - Einige typische Verhaltensweisen, die Sie und Ihre Kinder daran hindern, die Gegenwart auszuschöpfen 214
 - Einige »lohnende« Gründe, warum es vermieden wird, gegenwartsbetont zu leben 215
 - Einige Strategien für ein gegenwartsbezogenes Leben 217

Kapitel 8

- Mein Wunsch: Gesunde Kinder** 233

- Mit Kindern zusammen eine positive Grundhaltung entwickeln . 234
- Wie ist man seinen Kindern ein gesundes und positives Vorbild? . 239
- Warum brauchen Ihre Kinder eine gesunde und positive Einstellung? 241
- Der Einfluß der positiven Vorstellungskraft auf die Gesundheit 245
- Die Gesundheit und der Sinn für Humor 247
- Einige gesundheitsschädigende Verhaltensweisen der Eltern . . . 251
- Die Beweggründe für ein gesundheitsschädigendes Verhalten . . 252
- Kränkelnde Einstellung 254
- Gesunde Verhaltensweisen 254
- Strategien für die Erziehung der Kinder zu gesunden Menschen 254

Kapitel 9

- **Mein Wunsch: Kreative Kinder** 269
 - Was ist Kreativität bei Kindern? 269
 - Ein kurzes Portrait eines kreativen Kindes 280
 - Typische Verhaltensweisen, mit denen wir die Entfaltung der Kreativität bei Kindern hemmen 288
 - Warum halten Sie Ihre Kinder davon ab, ihre Kreativität zu entwickeln? 290
 - Strategien für eine kreative Erziehung 292

Kapitel 10

- Mein Wunsch: Meine Kinder sollen ihre höheren Bedürfnisse befriedigen und in ihrem Leben einen Sinn sehen können** . . . 307
 - Körperliche Bedürfnisse 311
 - Das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit 311
 - Das Bedürfnis nach Selbstachtung und Wertschätzung durch andere 313
 - Das Bedürfnis nach Entfaltung 313
 - Höherwertige Bedürfnisse 314
 - Das Ziel: Ein Leben frei von inneren Zwängen 316
 - Strategien, die Kindern helfen, das Ziel zu erreichen: Ein innerlich freies Leben 318
- Stichwortverzeichnis 332