

Inhalt

Dank	10
Vorbemerkung der Autorin	11
Einleitung	13
1. Erziehungsfallen: Was ist das?	19
Verletzungen aus der Kindheit	21
Erziehungsmuster	27
2. Was bedeutet Erziehung für Sie? Erziehungsstile	33
Der perfektionistische Typ	35
Der kontrollierende Typ	36
Der vermeidende Typ	37
Der moderne Typ	39
Der konservative Typ	41
3. „Auf einmal habe ich meine Gefühle nicht mehr unter Kontrolle“: emotionale Erziehungsfallen	43
Die wunden Punkte	43
Schuldgefühle	45
Wie Sie Schuldgefühle überwinden können	50
4. „Warum hört mein Kind bloß nicht auf mich?“	
Wut und andere Macht-Fallen	53
Wut	53
Verantwortung und Kontrolle	57
Der Versuch, den Charakter eines Kindes zu verändern	61

Regeln und Grenzen setzen	64
Kinder testen Grenzen aus	65
Natürliche Konsequenzen	66
Lernen Sie loszulassen	67
5. Ein positives Selbstbild aufbauen – innere Fallen überwinden	69
Wenn Kinder immer perfekt sein wollen	69
Herabgesetzte Erwartungen	73
Stabilisieren Sie die Psyche Ihres Kindes	74
Erkennen Sie die Gefühle Ihres Kindes an	76
Wie kritisieren Sie Ihr Kind?	78
Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes	79
„Mama, ich bin doch kein Baby mehr“	81
Erkennen Sie die Bemühungen Ihres Kindes an	83
Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte	83
6. Was ist richtig, was ist falsch? Kindern Werte vermitteln	87
Respekt heißt nicht Nachgiebigkeit	94
„Was krieg' ich, wenn ich eine Eins bekomme?“	96
Lieben heißt nicht verwöhnen	100
Wenn Kinder immer mehr wollen	101
7. Wie kommt Ihr Kind mit anderen zurecht – und wie gehen Sie damit um? Soziale Fallen	105
Kinder stark machen gegen sozialen Druck	109
8. Höher, schneller, weiter: Sport als Falle	111
9. „Nur wer gut aussieht, kommt weiter“: die Schönheitsfalle	117
Der Mythos von der makellosen Schönheit	122
10. Schulnoten sind nicht alles: die Leistungs-Falle	125
Konkurrenz unter Kindern	127

Die Hausaufgaben-Falle	128
Motivieren statt diktieren	130
Schulprobleme aktiv angehen	131
Lob und Ermutigung	133
11. „Ich will immer alles richtig machen“:	
der Mythos der vollkommenen Eltern	137
Perfekte Eltern – perfekte Kinder?	138
Versuchen Sie, gut zu sein, nicht perfekt	139
Die „Supereltern“-Falle	140
Elterlicher Burnout	142
Burnout bei berufstätigen Müttern	144
Alleinerziehende Eltern	152
Lösen Sie sich von Ihren eigenen Eltern	155
Warum es wichtig ist, manche Dinge mit Humor zu nehmen	159
12. „Hörst du mir eigentlich zu?“ Anregungen für eine bessere Eltern-Kind-Kommunikation	161
Seien Sie direkt	163
Hören Sie einfach zu	164
„Hast du Sex gesagt?“	165
Schaffen Sie Zeit für Familiengespräche	166
Problemlösen in der Familie	169
13. Eltern, Kinder – und Großeltern: Welche Beziehung haben Sie zu Ihren eigenen Eltern?	173
Jede Generation geht ihren eigenen Weg	173
Seelische Wunden heilen	176
Sich versöhnen	178
Wiederannäherung an die eigenen Eltern	180
14. Checkliste: Wege aus den Erziehungsfallen	181
Nachwort	187