

Vorwort: Kinder erziehen ist schön – macht aber viel Arbeit (frei nach Karl Valentin)	9
1. Kapitel: Warum Kinder in Schieflage geraten	14
Gewalt entsteht in der Familie	16
Aggressionen zeigen einen Mangel an Anerkennung	17
Die Ellbogengesellschaft hat Gewalt hoffähig gemacht	18
Der Rückzug nach innen	20
Aggression und Depression haben gemeinsame Wurzeln	22
Jedes Kind reagiert anders	24
Die Suchtgefährdung nimmt zu	27
Drogenkonsum ist ein Aus-dem-Felde-Gehen	29
Auch Suchtgefährdung entsteht in der Familie	30
Das Vorbild der Eltern zählt	32
Selbstkritische Eltern haben es leichter	34
Der riskante Griff zu Arzneimitteln	35
Pillen bei Leistungsstress?	37
Kopfüber	38
Wer ist schuld an der Schieflage der Kinder?	44
2. Kapitel: Steckt die Familie in der Krise?	46
Aufbruch zur Vielfalt der Familienformen	47
Veränderungen des Familienlebens	49
Familienleben in Zahlen	51
Immer mehr Eltern sind berufstätig	52
Trennungen und Scheidungen werden häufiger	55
Trennungsfolgen für Kinder	57
	5

Geteilte Sorge ist doppelte Freude – für Kinder	60
Kommunikation in geschiedenen Familien	62
Was alle Kinder brauchen	65
Die Familie bleibt der ideale Ort der Erziehung	70
3. Kapitel: Eltern stehen unter Druck	72
Gute Eltern, schlechte Eltern	73
Von wegen Solidarität	79
Die Unkultur des Hinschauens	81
Eltern, schafft!	84
Die finanzielle Belastung von Familien	87
Armut macht krank	89
Armut macht leistungsschwach	90
Öffentliche Betreuung als Chance	91
Vater Staat als Erziehungsberechtigter	94
4. Kapitel: Wie Eltern ihre Kinder stark machen können	98
Familie Habacht und Familie Lässig	98
Erinnerungen an die eigene Erziehung	100
Autoritär oder permissiv – beides bringt nichts	102
Verunsicherung über den richtigen Erziehungsstil	104
Kontrolle und Wärme gehören zusammen	107
Das magische Dreieck: Herzenswärme, klare Regeln und Freiräume	109
Anerkennung aussprechen – aber richtig	111
Mitbestimmung praktizieren – aber ehrlich	113
Starke, selbstbewusste Kinder – ein Erziehungsziel ersten Ranges	115
Kinder sind keine Partner	116
(Mit-)Entscheiden will gelernt sein	119
Interesse für das Kind haben – aber wirklich	121
Bausteine für das Selbstvertrauen	123

Vom Verbotsschild zum Wegweiser: Grenzen orientieren	125
Erziehen heißt konsequent sein	126
Regeln und Routinen erleichtern den Alltag	129
5. Kapitel: Streiten will gelernt sein	131
Der Machtkampf zwischen Eltern und Kindern	132
Machtspiele ins Leere laufen lassen	134
Der Ton macht die Musik	137
Durch Fragen die Motive erkunden	138
Durch Zuhören verstehen	140
Durch Ich-Botschaften Konfrontation vermeiden	143
Spielregeln für Familien	145
Regeln schaffen einen geschützten Raum	147
Die besten Regeln wachsen mit	150
Mit Babys kann man nicht diskutieren	150
Kindergartenkinder sind so gerne schon groß	152
Mit Schulkindern ist gut verhandeln	153
Würde und gegenseitigen Respekt müssen auch Eltern lernen	156
Bis hier her und wie weiter? Strafen ohne zu demütigen	158
Muss Strafe sein?	160
Wer nicht hören will, muss fühlen?	162
Gibt es überhaupt sinnvolle Strafen?	164
Ein Stufenplan, an dem Sie festhalten können	165
Wenn ... dann ...	167
6. Kapitel: Kinder brauchen Kinder	168
Die Kindergemeinschaft bildet die nächste Generation	169
Geschwisterstreit und wozu er gut ist	172
Vom Mythos gleicher Liebe: Eltern, die Unterschiede zugestehen, entdecken eine neue und befreiende Art, fair zu sein	174
Liebe ist erste Elternpflicht	175

Kinder verändern sich, Gefühle schwanken:	
was lebt, bewegt sich	176
Gleichheitsstress verkrampft!	177
Wenn das Grundgefühl stimmt, sind Schwankungen völlig okay	179
Jedem, was er braucht, und nicht für alle das Gleiche	180
Die lieben Freunde: Anderer Leute Kinder	182
Gute Freunde sucht man sich selber aus	184
Kinder lernen von Kindern	185
Wie sich die Vorstellungen von Freundschaft verändern	187
Eltern bleiben Bezugspersonen	191
7. Kapitel: Freizeit zusammen gestalten	194
Fernsehen macht dumm ...	195
Regeln für die Medienflut	202
Was das Internet den Kindern bieten kann ...	204
... und was das Internet Kindern nicht bieten kann	206
Das Familienleben mit dem Handy	208
Taschengeld gehört einfach dazu!?	209
Freizeit mit Leben füllen	214
Gemeinsame Unternehmungen	215
8. Kapitel: Der Ernst des Lebens beginnt: Die Schule	217
Heiße Kartoffeln machen die Runde	219
Es gibt viel zu tun, fangt ihr schon mal an!	221
Schulaufgaben für Lehrer ...	224
... und Hausaufgaben für Eltern	225
Engagement ist erste Elternpflicht?	227
Ein Traum von Schule	232
Eltern auf der Flucht	235
Konkurrenz belebt	237
Literatur	239