

Inhalt

- 12 *Einführung*

- 15 *Spiegel schaffen Selbstbilder*
- 15 Schlußfolgerungen aus Spiegelbildern
- 15 Selbstentdeckung
- 17 Wortlose Mitteilungen
- 19 Gesprochene Mitteilungen
- 20 Das Kind sieht sich so, wie es behandelt wird
- 22 Auch andere Menschen sind Spiegel
- 23 Können und Leistung
- 24 Antworten auf die Frage: «Wer bin ich?»
- 25 Das Selbstwertgefühl entwickelt sich

- 27 *Spiegel beeinflussen das Verhalten*
- 27 Selbsteinschätzung und Verhalten
- 28 Uneinheitliches Selbstvertrauen
- 29 Schwaches und starkes Selbstwertgefühl
- 31 Warum Kinder sich schlecht betragen
- 32 Glück und Verhalten

- 33 *Die Gefährlichkeit von Zerrspiegeln*
- 33 Wenn es an Selbstachtung fehlt
- 34 Selbstwertgefühl und Abwehrmechanismen
- 36 Abwehrmechanismen und Teufelskreise
- 37 Die unechte Fassade
- 39 Resignation und Zurückhaltung
- 41 Positive Rückkoppelung

- 43 *Die Gefahr negativer Spiegelbilder*
43 Selbstbilder ändern sich
43 Starre Selbstbilder
46 Fragen und Antworten zum erstarrten Selbstbild
- 50 *Die elterlichen Spiegel werden blankgeputzt*
50 Filter trüben unsere Sicht
50 Unerfahrenheit
51 Übernommene Vorurteile
52 Unerfüllte eigene Kindheitsträume
52 Ehrgeizige Wünsche
53 Unbewältigte Kindheitserinnerungen
53 Wie Erwartungen sich auf das Selbstwertgefühl auswirken
55 Die Tragödie des verlorenen Ich
56 Das doppelte Dilemma
56 Rezept für Abhängigkeit
57 Realistische Erwartungen
59 Machen Sie eine Bestandesaufnahme Ihrer Erwartungen
60 Was Sie aufgrund dieser Bestandesaufnahme tun sollten
61 Wenn man sich selbst in anderen sieht
61 Der Weg zur Selbstbejahung
- 64 *Echte menschliche Begegnungen*
64 Das «tägliche Brot»
65 Was Liebe nicht ist
67 Die positiven Komponenten
67 Echte Begegnung
68 Kinder spüren genau den Unterschied
69 Was das Fehlen echter Begegnungen anrichten kann
70 Betriebsamkeit verhindert «innere Gegenwart»
72 Wann das Kind Aufmerksamkeit besonders nötig hat
73 Hindernisse für echte Begegnungen
- 74 *Sicherheit durch Vertrauen*
74 Heilmittel gegen Neurosen
74 Zuvor eine Warnung

- 75 Die erste Sorge
- 76 Das Dilemma widersprüchlicher Botschaften
- 77 Gefahren widersprüchlicher Botschaften
- 78 Wie man widersprüchliche Botschaften vermeidet
- 80 Heißt Aufrichtigkeit uneingeschränkte Offenheit?
- 80 Abgeschwächte Botschaften
- 83 Haben Sie den Mut, ein Mensch zu sein?
- 85 Vertrauen und Selbstwertgefühl

- 86 *Sicherheit durch «Ich-Reaktionen»*
- 86 Reagieren oder Urteile fällen?
- 88 Das Verhalten von der Person trennen
- 89 Wie man der Versuchung pauschaler Urteile entgeht
- 91 Die Vorteile von Ich-Reaktionen

- 92 *Sicherheit durch Achtung*
- 92 Achten ist mehr als Akzeptieren
- 92 Warum die Achtung verlorengeht
- 95 Was Ihnen zu mehr Achtung vor Ihren Kindern verhilft
- 97 Wie die Achtung der Eltern einem Kind nützt

- 99 *Sicherheit durch Recht auf Gefühle*
- 99 Wenn wir Kindern das Recht auf ihre Gefühle versagen
- 101 Anderssein und psychische Sicherheit
- 103 Wessen Erlebnis ist es?
- 103 Unterschiede gelten lassen
- 104 Üben Sie sich in Toleranz

- 107 *Sicherheit durch Einfühlung*
- 107 Das Bedürfnis nach Einfühlung
- 108 Was Einfühlung ist
- 111 Wie Einfühlung einem Kind nützt

- 114 *Sicherheit durch das Recht auf individuelle Entwicklung*
- 114 Der plötzliche Umschwung
- 115 Psychische Sicherheit und Entwicklung

- I16 Sicherheit zuerst
- I16 Wie man die Entwicklung eines Kindes fördert

- I18 *Der Weg zum Selbst: großer Plan für alle*
- I18 Das Entwicklungsprogramm
- I19 Warum es nützlich ist, das Entwicklungsprogramm zu kennen

- I21 *Der Weg zum Selbst: die ersten sechs Jahre*
- I21 Aufgabe Nr. 1: Ichbewußtsein
- I24 Praktische Vorschläge
- I25 Tyrannen auf dem «Thron»
- I27 Getrenntheit erzeugt Angst
- I27 Getrenntheit bedeutet Besitzanspruch
- I28 Aufgabe Nr. 2: Leistung und Anerkennung
- I29 Aufgabe Nr. 3: Initiative
- I30 Aufgabe Nr. 4: Bindung Tochter-Vater, Sohn-Mutter
- I32 Aufgabe Nr. 5: Egozentrik
- I33 Aufgabe Nr. 6: Vorliebe für das eigene Geschlecht
- I33 Das Gewissen erwacht
- I34 Die ersten sechs Jahre

- I35 *Der Weg zum Selbst: die mittleren Jahre*
- I35 Der Spiegel der Gruppe
- I37 Anderssein unerwünscht
- I37 Die Funktion der Gruppe
- I38 Ausbau der Selbständigkeit
- I39 Destruktive Gruppeneinflüsse
- I41 Dasselbe Geschlecht bitte
- I42 Erwachsene als Vorbilder
- I43 Das Streben nach Meisterschaft
- I44 Hilfe bei der «Hausaufgabe»
- I46 Das Gewissen in den mittleren Jahren

- I48 *Der Weg zum Selbst: das Jugendalter*
- I48 Diese heutige Jugend
- I48 Die zweite Kindheit

- 150 Vier Gebiete der Neueinschätzung
- 150 Der Hang zur Konformität
- 151 Endgültige Emanzipation
- 153 Beziehungen zum andern Geschlecht
- 155 Das Gewissen im Jugendalter
- 156 Berufliche Pläne
- 158 Wandel in den Moralvorstellungen
- 159 Starke Stimmungsschwankungen
- 160 Die idealistischen Jahre
- 160 Naturgegeben oder umweltbedingt?
- 163 Hilfe bei der «Hausaufgabe»
- 165 Ihre Reaktionen auf Teenager

- 168 *Vom Umgang mit den Gefühlen der Kinder*
- 168 Der große Widersinn
- 169 Warum Gefühle so problematisch sind
- 170 Gefühle erzeugen Veränderungen im Körper
- 171 Warum die herkömmlichen Methoden schädlich sind
- 172 Unterdrückte Gefühle und Selbstvertrauen
- 173 Konstruktiver Umgang mit Gefühlen
- 175 Gefühle akzeptieren
- 175 Für annehmbare Ventile sorgen
- 178 Begrenzung von Gefühlen
- 179 Befürchtungen um Gefühle
- 182 Die Mitteilung Ihrer eigenen Gefühle
- 183 Fehler, die es zu vermeiden gilt

- 186 *Ärger, Wut, Feindseligkeit – was steckt dahinter?*
- 186 Ärger kommt nicht von ungefähr
- 187 Im Ärger äußern sich andere Gefühle
- 187 Ärger ist normal
- 189 Ursachen von Ärger, Wut und Feindseligkeit
- 191 Anzeichen für Ärger
- 192 Indirekte Anzeichen für Ärger

- 195 *Der Eifersucht auf den Grund gehen*
- 195 Unvermeidlich wie der Schnupfen
- 195 Was Eifersucht bedeutet
- 196 Warum Kinder eifersüchtig werden
- 197 Vorteile von Rivalitäten
- 197 Mittel gegen Eifersucht
- 200 Zeiten erhöhter Anfälligkeit für Eifersucht
- 201 Konstruktiver Umgang mit Eifersucht

- 204 *Erziehung zur Disziplin*
- 204 Was ist Disziplin?
- 205 Sind Regeln (und damit Beschränkungen) notwendig?
- 206 Art und Anzahl der Regeln

- 208 *Ältere Arten der Erziehung zur Disziplin*
- 208 Eltern haben Macht
- 209 Die autoritäre Methode
- 210 Verschiedene Methoden, Disziplin zu erzwingen
- 211 Auswirkungen der autoritären Methode
- 213 Die Methode des Gewährenlassens

- 216 *Konstruktive Erziehung zur Disziplin*
- 216 Demokratische Erziehung
- 217 Wie demokratische Erziehung funktioniert
- 219 Spezielle Probleme
- 221 Vorteile des demokratischen Systems

- 223 *Motivation, Intelligenz und Kreativität*
- 223 Der innere Antrieb
- 225 Was zum Lernen anreizt
- 226 Lernhindernisse
- 228 Kreativität

- 230 *Die Verschmelzung von Sex und Liebe*
- 230 Die Bedeutung der Sexualerziehung
- 231 Gesunde Einstellung zur Sexualität

- 231 Sex und Liebe
- 233 Sexualität und Körper
- 237 Sexualität und Selbstbild
- 238 Was Kinder wissen sollten
- 240 Wie man Kinder aufklären sollte
- 241 Wo Kinder unsere Unterstützung brauchen

- 243 *Nachwort*