

Inhalt

Vorwort	11
<i>Regel Nr. 1</i> Wir können das Zusammenleben unserer Familie verbessern, wenn wir wollen.	13
<i>Regel Nr. 2</i> Wir werden Probleme nicht vor uns herschieben in der Hoffnung, sie lösen sich demnächst von selbst.	18
<i>Regel Nr. 3</i> Wir bilden einen Familienrat, der regelmäßig zusammenkommt und alle Probleme klären hilft.	24
<i>Regel Nr. 4</i> Wir wollen gemeinsam lernen, aus größeren Fehlern kleinere zu machen und keine vollkommenen Lösungen anstreben.	30
<i>Regel Nr. 5</i> Wir Eltern wollen nicht autokratisch die Familie beherrschen, sondern demokratisch leiten.	33
<i>Regel Nr. 6</i> Wir vermeiden angepaßte Autorität und bejahen Sachautorität.	38
<i>Regel Nr. 7</i> Wir wollen Partnerschaft im Zeichen gegenseitiger Achtung realisieren.	42

<i>Regel Nr. 8</i>	
Vergangenes muß begraben sein. Wir bemühen uns, keine Schandtaten und Sünden von gestern aufzuwärmen.	45
<i>Regel Nr. 9</i>	
Jedes Familienmitglied entscheidet selbst, was es tun will. Jedes Verhalten, ob bewußt oder unbewußt, wird als Folge einer Entscheidung gewertet.	47
<i>Regel Nr. 10</i>	
Wir wollen uns in der Familie nicht vergleichen.	49
<i>Regel Nr. 11</i>	
Wir wollen nicht übereinander sprechen, wir wollen zueinander sprechen.	51
<i>Regel Nr. 12</i>	
Wir bemühen uns, das Nörgeln am andern zu unterlassen. Jeder würdigt mit positiven Augen die Aktionen und Reaktionen der Beteiligten.	54
<i>Regel Nr. 13</i>	
Wir achten darauf, daß Worte und Werke im Leben übereinstimmen.	58
<i>Regel Nr. 14</i>	
Alle Familienmitglieder bemühen sich, im Ich-Stil zu sprechen. Du-Botschaften sind sündenbockorientiert.	61
<i>Regel Nr. 15</i>	
Als Familienmitglieder wollen wir aneinander glauben. Damit werden wir uns gegenseitig ermutigen.	64
<i>Regel Nr. 16</i>	
Wir wollen Partnerschaft im Zeichen der Gleichwertigkeit realisieren.	68
<i>Regel Nr. 17</i>	
Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.	73

<i>Regel Nr. 18</i>	
Jeder entscheidet für sich selbst, was er tun will.	77
<i>Regel Nr. 19</i>	
Wir wollen weder Recht behalten, noch nachgeben, sondern einander verstehen und helfen.	83
<i>Regel Nr. 20</i>	
Wenn wir offen zueinander sind, geht es uns besser. . . .	88
<i>Regel Nr. 21</i>	
Wir wollen uns über Probleme anderer Menschen nicht aufregen.	94
<i>Regel Nr. 22</i>	
Jeder von uns macht sich klar, wer das Problem besitzt, wenn Schwierigkeiten auftreten.	98
<i>Regel Nr. 23</i>	
Wir wollen uns klarmachen, daß Ärger und Wut selbstverursachte Gefühle sind.	103
<i>Regel Nr. 24</i>	
Wir wollen lernen, besser zuzuhören.	108
<i>Regel Nr. 25</i>	
Wir wollen alle Annahmen durch Rückfragen überprüfen. Wir vergewissern uns der Zustimmung des Gegenübers, bevor wir handeln.	113
<i>Regel Nr. 26</i>	
Wir bemühen uns, ein Problem genau zu beschreiben und konkrete Lösungen anzubieten und abzumachen.	118
<i>Regel Nr. 27</i>	
Vater und Mutter müssen vor den Kindern nicht immer einer Meinung sein.	122

<i>Regel Nr. 28</i>	
Wir schließen Kompromisse und halten sie nicht für Schwäche.	127
<i>Regel Nr. 29</i>	
Wir bemühen uns, gemeinsame Wertmaßstäbe zu suchen.	133
<i>Regel Nr. 30</i>	
Wir verwenden dieses Buch als Anregung, nicht als Gesetzbuch. Wir beginnen mit einer Regel, von der wir überzeugt sind.	138
Personen- und Sachregister	141