

INHALT

Nestwärme und Flügel für Eltern und Kinder	6
Wer wir sind	8
Wenn es so einfach wäre	10
Lernen in der Doppelstruktur	12
Grundlagen des Lebens: Bindung und Autonomie	14
Kinder tun alles, um geliebt zu werden	18
Aller Anfang ist Bindung	21
Vater-Mutter-Kind – das Familiensystem	23
Häufig vorkommende Probleme	25
Alleinerziehend – eine Mammutaufgabe	30
Bindung und Autonomie – wie Balance gelingt	34
Wenn die Balance gestört ist	35
Angepasste und autonome Eltern	37
Meine Sicht auf die Welt und ihr Einfluss auf meinen Erziehungsstil	38
Erziehen, ohne zu erziehen	44
Wie war es bei mir daheim?	47
Der Blick zurück	50
<i>Reflexionsinsel: Eigene Kindheitserfahrungen erkunden</i>	51
Sehnsucht nach Bindung – angepasste Eltern	54
Sehnsucht nach Unabhängigkeit – autonome Eltern	55
Eltern zwischen Autonomie und Anpassung	56
Exkurs: Mütter und Väter – die Stärken der beiden Elternteile	56
Herausforderungen für angepasste Eltern	61
Herausforderungen für autonome Eltern	64
Epizentrum Selbstwertgefühl	69
Das gespiegelte Selbstwertempfinden	70
Wie sich das Selbstwertgefühl aufbaut	70
Glaubenssätze – die Programmiersprache des Selbstwertgefühls	72
Negative Glaubenssätze schwächen den Selbstwert	75
<i>Reflexionsinsel: Negative Glaubenssätze erkunden</i>	78
Positive Glaubenssätze stärken uns	82
<i>Reflexionsinsel: Meine positiven Glaubenssätze</i>	83
Negative Glaubenssätze entmachten	84

<i>Reflexionsinsel: Einen Glaubenssatz entmachten</i>	86
Kinder »drücken unsere Knöpfchen«.	87
<i>Reflexionsinsel: Schwierige Situationen unter der Lupe</i>	90
Exkurs: Wenn ich mein Kind am liebsten schlagen würde	93
Kinder spiegeln unseren Selbstwert	102
<i>Reflexionsinsel: Aus dem Selbstwertspiegel heraustreten</i>	104
Schattenkind, Sonnenkind und der innere Erwachsene	106
Ertappe dich!	109
<i>Reflexionsinsel: Ertappen und umschalten</i>	115
Tröste dein Schattenkind	119
<i>Reflexionsinsel: Heile dein Schattenkind</i>	119
Exkurs: Wofür stehen wir? Werte in der Familie	122
<i>Reflexionsinsel: Meine Werte</i>	124
Nestwärme, die Flügel verleiht – Kinder begleiten	126
Kinder entwickeln sich	127
Selbstfürsorge ist Fürsorge	128
<i>Reflexionsinsel: Eine Minute für mich</i>	131
Nestwärme – elterliches Einfühlungsvermögen	132
Gefühle sichern unser Überleben	133
<i>Reflexionsinsel: Zugang zu den eigenen Gefühlen</i>	135
Gefühle wahrnehmen	137
<i>Reflexionsinsel: Eigene Gefühle besser wahrnehmen</i>	138
Nestwärme – Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel	139
<i>Reflexionsinsel: Einfühlung in mein Kind</i>	140
Einfühlung in drei Schritten	140
Exkurs: Absichtsloses Zuhören	146
Blockaden des Einfühlungsvermögens	148
»Erfülle deinen Auftrag«: Blockade durch Delegation	151
<i>Reflexionsinsel: Aufträgen (Delegationen) nachspüren</i>	153
»Das fühlen wir nicht«: Abgespaltene Gefühle	156
»Du fühlst wie ich«: Gefühlsprojektion	157
»Du musst besser sein als ich«: Selbstwertprojektion	161
Exkurs: Selbstwert und schulischer Leistungsdruck	163
<i>Reflexionsinsel: Meine Schulzeit</i>	166
»Always happy«: Fröhlichkeitsdruck	167
<i>Reflexionsinsel: Negative Gefühle aushalten</i>	169
»Ich bin niemals sauer!«: Passive Aggression.	170
Passive Aggression als Enttäuschung tarnen	172
<i>Reflexionsinsel: Was steckt dahinter?</i>	174
Exkurs: »Komm her und geh weg« – Doppelbotschaften	175
<i>Reflexionsinsel: Doppelbotschaften erkennen</i>	178

»Du bist wie ich«: Persönlichkeitsprojektion	178
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind introvertierter als ich?</i>	181
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind extrovertierter als ich?</i>	184
Flügel – Autonomie zulassen und fördern	185
Freiräume und Grenzen	186
Exkurs: Trotzkind behaupten ihre Autonomie	188
<i>Reflexionsinsel: Stärke deine Trennungskompetenz</i>	194
Liebevoller Standhaftigkeit	195
Autonome Eltern und Grenzen	198
Keine Autonomie für unsere Kinder – Blockaden aus dem Schattenkind	200
»Für dich tue ich alles«: Verwöhnen	201
<i>Reflexionsinsel: Das richtige Maß</i>	202
»I am watching you«: Helikoptern	204
<i>Reflexionsinsel: Zu viel Überwachung entgegenwirken</i>	206
»Bleib lieber bei mir«: Überbehütung	207
»Dir darf nichts passieren«: Elterliche Angst	209
<i>Reflexionsinsel: Angst um mein Kind</i>	211
Vertrauen ins Leben	212
<i>Reflexionsinsel: Das Gegengift zur Angst</i>	213
»Du schaffst das schon«: Zugemutete Autonomie	214
»Du bist der Boss«: Übertriebene Mitbestimmung	216
<i>Reflexionsinsel: Klare Rollenverteilung</i>	218
»Mir wird das alles zu viel«: Verweigerung von Verantwortung	218
<i>Reflexionsinsel: Wenn Kinder zu viel Verantwortung übernehmen</i>	220
Kraftquellen: Zutrauen und Ermutigen	221
Exkurs: Pubertät – zweite Trotzphase und Ende der Kindheit	223
Autonomie schenken – loslassen können	226
<i>Reflexionsinsel: Wenn du ausziehst – eine Zeitreise</i>	227
Warum es niemals zu spät ist, um bessere Eltern zu werden	228
<i>Reflexionsinsel: Meine Stärken als Mutter oder als Vater</i>	229
Zum Nachschlagen	
Anmerkungen	232
Literaturhinweise, Internet-Abrufe	233
Register	236
Impressum, Leserservice, Garantie	240