

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>	
<hr/>		
<b>1</b>	<b>Kindliche Entwicklung: ein Anpassungsprozess</b>	<b>13</b>
<hr/>		
<b>2</b>	<b>Bindung zwischen Eltern und Kind</b>	<b>17</b>
<hr/>		
2.1	Eltern-Kind-Dialog	17
2.2	Bindungstypen	20
2.3	Sichere Bindung als Schutzfaktor	23
2.4	Positives Bindungsverhalten von Eltern	25
2.5	Beeinträchtigung der Eltern-Kind-Kommunikation	27
<b>3</b>	<b>Erziehung</b>	<b>29</b>
<hr/>		
3.1	Veränderungen für Familien	30
3.2	Erwartung und Unterstützung	31
3.3	Wirkung des Erziehungsverhaltens	36
<b>4</b>	<b>Umgang mit Emotionen</b>	<b>42</b>
<hr/>		
4.1	Bedeutung des Umgangs mit Emotionen	43
4.2	Umgang mit Emotionen erlernen	45
4.3	Positiver Umgang mit Emotionen	46
4.4	Belastender Umgang mit Emotionen	53

<b>5</b>	<b>Unterstützung realistischen Denkens</b>	<b>55</b>
<hr/>		
5.1	Zusammenhang zwischen Denken und Fühlen	57
5.2	Negatives Denken	57
5.3	Entstehungsbedingungen negativ verzerrten Denkens	60
5.4	Realistisches Denken unterstützen	62
5.5	Beispiele für die Unterstützung realistischen Denkens	63
5.5.1	Emotionen haben Vorrang	64
5.5.2	Negatives Denken erkennen	64
5.5.3	Normalisieren	65
5.5.4	Nachfragen	65
5.5.5	Negatives Denken benennen	66
5.5.6	Rational begründetes Feedback	67
5.5.7	Ursachenzuschreibungen	67
<b>6</b>	<b>Unterstützung angemessenen Sozialverhaltens</b>	<b>70</b>
<hr/>		
6.1	Angemessenheit elterlicher Erwartungen	71
6.2	Handlungsorientierung geben	72
6.3	Belohnung, Lob und Feedback	75
6.4	Konsequenzen bei unerwünschtem Verhalten	76
<b>7</b>	<b>Systemisches Verständnis für Eltern</b>	<b>78</b>
<hr/>		
7.1	Zirkuläre Kausalität im Familiensystem	79
7.2	Grenzen und Koalitionen	82
7.3	Traditionen und Familienregeln	85
7.4	Mehrgenerationenperspektive	87

<b>8</b>	<b>Selbstmitgefühl für Eltern</b>	<b>90</b>
<hr/>		
<b>9</b>	<b>Elternpartnerschaft</b>	<b>96</b>
<hr/>		
<b>10</b>	<b>Ressourcen für Eltern</b>	<b>101</b>
<hr/>		
10.1	Frühe Hilfen	101
10.2	Hilfe zur Erziehung	102
10.3	Triple P (Positive Parenting Program)	103
10.4	Systemische Familienberatung	104
10.5	Präventive Paarberatung	106
10.6	Online-Ressourcen	107
10.6.1	familienhandbuch.de	107
10.6.2	elternbriefe.de	107
10.6.3	kindergesundheit-info.de	107
10.6.4	eltern.bke-beratung.de	108
10.6.5	no-famstress.com	108
<b>Literatur</b>		<b>109</b>
<hr/>		