

Inhalt

Kapitel 1

Der Leuchtturm – Die Welt braucht starke Eltern! 11

Kapitel 2

Elterliche Präsenz – Wo stehe ich? 19

▶ Warum ist Präsenz so wichtig? 20

▶ Was hält uns davon ab, präsent zu sein? 25

Die sechs Schlüssel zu mehr Präsenz 26

▶ Klare Strukturen für Leo und Zoe 28

▶ Transparenz und Kommunikation bei Leo und Zoe . . 30

▶ Sich selbst spüren 33

▶ Präsent sein und damit greifbar für die Kinder 34

▶ *Merkkasten: Die elterliche Präsenz einführen* 35

Innerer Dialog – eine Reise ins »Innere Ich« 35

▶ Die »Erwachsenen-Ebene« – Haltung und Werte . . . 36

▶ Die »Kind-Ebene« – Gefühle aus der Vergangenheit . 37

▶ Einladung zur Reise ins »Innere Ich« –
zwei Beispiele aus der Praxis 39

▶ Der innere Dialog braucht Informationen für
Entscheidungsprozesse 49

▶ *Merkkasten: Den inneren Dialog trainieren* 51

Wachsame Sorge – Ich vertraue dir! Du schaffst das! 52

▶ Eltern sind das Rückgrat ihrer Kinder 53

▶ Begleitetes Autofahren als ein Beispiel für
Wachsame Sorge 57

▶ Die Wichtigkeit vom Dranbleiben und Gesprächen
in der Familie 58

▶ Neugierde statt Angst 62

▶ Die Balance zwischen Loslassen und Sorgen	65
▶ <i>Merkkasten: Das kontinuierliche Beziehungsangebot</i> . . .	69
Selbstfürsorge – völlig unterbewertet	70
▶ Was tun Sie für sich?	71
▶ Die Folgen einer dauerhaften Überforderung	71
▶ Mut zur Lücke – »Date dich selbst«	73
▶ Neue Strukturen im Alltag	76
▶ Selbstfürsorge macht alle glücklich	79
▶ »Heute nichts erlebt« – auch schön!	80
▶ Der innere Dialog und die Selbstfürsorge	81
▶ <i>Merkkasten: Das Date mit sich selbst</i>	83
Das Team Eltern	84
▶ Wie sich das »Team Eltern« definieren lässt	84
▶ Stärkung des »Wir-Gefühls«	87
▶ Das Elternteam mit starkem Fundament	89
▶ Das uneinige Elternteam	95
▶ Das zerstrittene Elternteam	97
▶ <i>Merkkasten: Das Team Eltern steht für ein starkes Wir-Gefühl!</i>	100

Kapitel 3

Struktur, Grenzen und Wut **101**

▶ Grenzen und Strukturen immer wieder prüfen	102
▶ Zu früh in die Selbstständigkeit geschickt – Ich will Grenzen!	106
▶ Wie führe ich Strukturen und Regeln ein – der Familienrat	114
▶ <i>Merkkasten: Strukturen und Grenzen</i>	118
Wutausbrüche und Deeskalation – Krieg oder Frieden?	119
▶ Wut und Aggression – was kommt zuerst?	120
▶ Falsche Vorstellungen als Ursache für Eskalation	122
▶ Der Wutanfall	127

▶ Aggression bei Jugendlichen	128
▶ Deeskalation durch den inneren Dialog	131
▶ Ausstieg aus der Wutspirale	132
▶ Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist!	133
▶ <i>Merkkasten: Deeskalieren: das Eisen schmieden, wenn es kalt ist</i>	134
Tools für starke Eltern	134
▶ Das Lesezeichen	137
▶ Die Ankündigung	139
▶ <i>Merkkasten: Tools für eine starke Präsenz</i>	149
 Kapitel 4	
Das Dorf – Netzwerk und Unterstützung	151
<hr/>	
▶ Großfamilie – ausgemustert oder hip?	153
▶ Eltern müssen nicht immer alles allein schaffen!	155
▶ <i>Merkkasten: Das Unterstützernetzwerk</i>	161
Jede Menge Freunde	161
▶ Die Clique	162
▶ Hilfe, mein Kind wird sechzehn!	166
▶ Der erste Freund	167
▶ Let's have a Party	173
▶ Und jetzt sind sie erwachsen	178
▶ <i>Merkkasten: Freundschaften</i>	179
Keine Lust auf Schule	180
▶ Immer diese Hausaufgaben	182
▶ Schulschwänzer	186
▶ <i>Merkkasten: Probleme in der Schule</i>	193
Ich bin dann mal weg!	194
▶ Ich mach, was ich will, und es geht euch nichts an	194
▶ Das Dorf hilft mit	197
▶ <i>Merkkasten: Jeder kann Unterstützer sein!</i>	199
Die Kraft des Schweigens	200

Kapitel 5

Wenn nichts mehr geht – das Super-Tool »Sit-in« 209

- ▶ Angst vor dem eigenen Kind 210
- ▶ Das Sit-in als ein Akt des Widerstandes 221
- ▶ Erwarten Sie unterschiedliche mögliche Reaktionen
während des Sit-ins 224
- ▶ Nachhaltigkeit von Interventionen 225
- ▶ *Merkkasten: Das Sit-in* 226

Kapitel 6

Und trotz allem lieben wir dich –

Versöhnung in der Familie 229

- ▶ Die Wiedergutmachung in der Gemeinschaft 234
- ▶ Die Wiedergutmachung in der Schule 236
- ▶ Die Wiedergutmachung in der Familie 239
- ▶ Die missverstandene Wiedergutmachung 241
- ▶ Die Wiedergutmachung in der schlimmsten Krise . . 242
- ▶ *Merkkasten: Liebesgesten und Wiedergutmachung* . . . 243

Schlussbemerkung 247

Danke! 249