

# Inhalt

<b>Prolog</b> . . . . .	9
<b>TEIL 1: Eigenartiger wilder Westen.</b> . . . . .	23
1. Die eigenartigsten Eltern der Welt . . . . .	24
2. Warum erziehen wir unsere Kinder, wie wir sie erziehen? . . . . .	44
<b>TEIL 2: Die Methode der Maya</b> . . . . .	65
3. Die hilfsbereitesten Kinder der Welt. . . . .	66
4. So helfen Kinder freiwillig . . . . .	73
5. Anpassungsfähigkeit und Kooperation fördern . . . . .	99
TEAM 1: Die TEAM-Erziehung – der bessere Weg zum Miteinander . . . . .	125
6. Wesentliche Motivationsmerkmale – Was ist besser als Lob? . . . . .	137
<b>TEIL 3: Die emotionale Intelligenz der Inuit</b> . . . . .	157
7. Niemals wütend . . . . .	158
8. Kinder und Wutkontrolle . . . . .	171
9. Nicht mehr wütend auf das Kind sein . . . . .	177
TEAM 2: Ermutigen, nicht zwingen . . . . .	189
10. Erziehungswerkzeuge . . . . .	195
11. Verhalten formen: Geschichten . . . . .	239
12. Verhalten formen: Nachspielen . . . . .	255

<b>TEIL 4: Die Begabung der Hadza</b> . . . . .	271
13. Die Erziehungsmethoden unserer Urahnen . . . . .	272
14. Die selbstsichersten Kinder der Welt . . . . .	283
TEAM 3: Ein uraltes Mittel gegen Angst und Stress . . . . .	293
15. Ein uraltes Mittel gegen Depression . . . . .	322

<b>TEIL 5: Westliche Erziehung 2.0</b> . . . . .	343
TEAM 4: Ein neues Paradigma für die Eltern der westlichen Welt . . . . .	344
16. Schlaf . . . . .	349

Epilog . . . . .	359
------------------	-----

### **Praktische Anleitungen**

Übung 1: Erziehung zur Hilfsbereitschaft . . . . .	83
Übung 2: Erziehung zur Kooperation . . . . .	115
Übung 3: Kinder motivieren . . . . .	147
Übung 4: Weniger wütend auf das Kind sein . . . . .	192
Übung 5: Ohne Worte disziplinieren . . . . .	230
Übung 6: Mit Geschichten erziehen . . . . .	245
Übung 7: Durch Nachspielen erziehen . . . . .	264
Übung 8: Selbstvertrauen und Eigenständigkeit stärken . . . . .	310
Übung 9: Emotionale Unterstützung für die Familie aufbauen (und sich selbst eine Pause gönnen) . . . . .	336

Anmerkungen . . . . .	362
Danksagung . . . . .	375
Personen- und Sachregister. . . . .	377