

Inhalt

Vorwort von Gunther Schmidt	7
Vorbemerkung.....	13
Einleitung	15
TEIL I: DER VAGUS, EIN NERV FÜR DIE SELBSTBERUHIUNG GESTRESSTER ELTERN ...	21
1. Blick ins Gehirn: wie Emotionen entstehen	23
1.1 Die Polyvagaltheorie und ihr Nutzen für eine glückliche Eltern-Kind-Beziehung	23
1.2 Wie hilft Eltern das Wissen um den Vagus-Nerv?.....	24
2. Das autonome System für Sicherheit und (Lebens-)Gefahr	29
2.1 Delfin, Wachhund und Schildkröte: drei Nervensysteme in Aktion.....	29
2.1.1 Der Delfin – Zustand körperlicher Entspannung und Kooperation.....	29
2.1.2 Der Wachhund – Zustand höchster Alarmbereitschaft.....	30
2.1.3 Die Schildkröte – Zustand der Lähmung und Depression.....	34
2.2 Kooperation von Delfin, Wachhund und Schildkröte in sicheren Zeiten	35
2.3 Gefahrenabwehr in unsicheren Zeiten.....	39
2.4 Kooperation mit Kindern gelingt nur mit dem Delfin.....	45
TEIL II: INNERE TEILE LERNEN FRIEDLICHE KOOPERATION.....	55
3. Emotionen sind Träger unserer Erfahrungen	57
3.1 Wie innere Kritiker und Ankläger Eltern in der Begleitung ihrer Kinder beeinflussen.....	58
3.2 Empfindungen des Körpers verstehen	62
3.3 Das Ressourcenmodell von Gordon Emmerson	68
3.4 Verletzungen in der Kindheit: Zurückweisung und Furcht	74
3.5 Innere Retter: Wie wir mit Verletzungen aus der Kindheit umgehen	82

4. Eltern treten mit ihren gekränkten und streitenden Persönlichkeiten in Kontakt	101
4.1 Eltern versorgen ihre von Zurückweisung überfluteten kindlichen Ressourcen.....	103
4.2 Kämpfende Retter würdigen und wertschätzend mit Kindern reden und verhandeln	120
4.3 Anleitung für den eigenen Prozess.....	129
5. Eltern treten mit ihren vorsichtigen und folgsamen Persönlichkeiten in Kontakt	135
5.1 Eltern retten ihre von Furcht überfluteten kindlichen Ressourcen.....	135
5.2 Gehorsame Retter anerkennen und den Frust von Kindern bei einem Nein empathisch begleiten	142
5.3 Anleitung für den eigenen Prozess?	147
6. Eltern erkennen ihre unstimmmigen Ressourcen an.....	149
6.1 Eltern unterscheiden unstimmmige Ressourcen von inneren Rettern	149
6.2 Die angemessene Ressource finden	153
TEIL III: DIE GEHEIMEN BOTSCHAFTEN HINTER DEM GESAGTEN	159
7. Worte allein sind nicht genug.....	161
7.1 Der Kiesler-Kreis: Wie sich Eltern und Kind im Verhalten gegenseitig beeinflussen	163
7.2 Die Beziehungsachsen im Kiesler-Kreis	166
7.2.1 Zwischen Nähe und Distanz	166
7.2.2 Zwischen Führen und Folgen: die Achse der Kontrolle	172
8. Die Persönlichkeiten im Kiesler-Kreis	175
8.1 Die eine Seite der Medaille: „feindlich dominant“ und „feindlich unterordnend“	177
8.2 Die andere Seite der Medaille: „freundlich dominant“ und „freundlich unterordnend“	183
Schluss	193
Dank	199
Literatur.....	201
Personen- und Sachwortverzeichnis	203