

●	Gebrauchsanleitung für dieses Buch	6
●	Du bist auf dem richtigen Weg	8
	Du weißt, wie wichtig Bindung ist	8
	Unsicherheit stresst dich	11
	Du suchst Sicherheit	16
	Die Bedeutung von Bindung und Beziehung	17
	Von der Theorie zum Alltag	21
	Zwischen Überbehüten und Härte	27
	Auf der Suche nach der Mitte	30
	Du bist mit deiner Unsicherheit nicht allein	31
	Du findest endlich Sicherheit	33
●	Vier Wege der Erziehung	37
	Herrische Eltern	40
	Abwesende Eltern	44
	Verwöhnend überfürsorgliche Eltern	47
	Beziehungsorientierte Eltern	51
●	Alle Wege gehen	57
	Gedankenspiele	58
	Die Kinder	58
	Die Situationen	60
	Elias, der Schüchterne	62
	Herrische Eltern – Spielgruppe	62
	Herrische Eltern – Supermarkt	64
	Herrische Eltern – Hausaufgaben	66
	Herrische Eltern – Was ist aus Elias geworden?	68

Abwesende Eltern – Spielgruppe	69
Abwesende Eltern – Supermarkt	71
Abwesende Eltern – Hausaufgaben	73
Abwesende Eltern – Was ist aus Elias geworden?	75
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Spielgruppe	76
Verwöhnende überfürsorgliche Eltern – Supermarkt	78
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Hausaufgaben	79
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Was ist aus Elias geworden?	82
Beziehungsorientierte Eltern – Spielgruppe	84
Beziehungsorientierte Eltern – Supermarkt	86
Beziehungsorientierte Eltern – Hausaufgaben	88
Beziehungsorientierte Eltern – Was ist aus Elias geworden?	91
Marie, die Wilde	92
Herrische Eltern – Spielgruppe	92
Herrische Eltern – Supermarkt	94
Herrische Eltern – Hausaufgaben	97
Herrische Eltern – Was ist aus Marie geworden?	99
Abwesende Eltern – Spielgruppe	100
Abwesende Eltern – Supermarkt	102
Abwesende Eltern – Hausaufgaben	103
Abwesende Eltern – Was ist aus Marie geworden?	106
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Spielgruppe	107
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Supermarkt	109
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Hausaufgaben	112
Verwöhnend überfürsorgliche Eltern – Was ist aus Marie geworden?	114
Beziehungsorientierte Eltern – Spielgruppe	116
Beziehungsorientierte Eltern – Supermarkt	118

Beziehungsorientierte Eltern – Hausaufgaben	120
Beziehungsorientierte Eltern – Was ist aus Marie geworden?	123
Unterschiede verstehen	124

Erziehungsstile und sichere Bindung 127

Deine Erziehung bestimmt die Bindungssicherheit	128
Kenne die Bindungstypen	130
Suche dir Hilfe	136
Deine Beziehungsorientierung ist Schutz	139
Du und dein Kind im Miteinander	140

Sicherheit in deinem Alltag 142

Deine Schlüssel zur Beziehung	143
Vertrauen zu deinem Kind	144
Nähe zu deinem Kind	146
Spielraum für dein Kind	147
Dein Kind richtig loslassen	148
Zugewandte Führung	149
Gute Kommunikation	151
Deine Geschichte	153
Dein Optimismus	155
Dein Memo für den Alltag	156
Probleme im Alltag	157
Elias und Marie	157
Euer Familiensystem	158
Andere Familiensysteme	160

Sicherheit nach innen und außen	166
Du und die anderen	168
Deine Partnerschaft	170
Getrennte Eltern	178
Dein weiteres Umfeld	179
Pädagog*innen in Kita und Schule	182
Typischen Vorwürfen souverän begegnen	186
Sicherheit ist der Schlüssel	193
Mitwirkende	194
Danksagungen	195
Literatur	196
Weiterführende Links	199