

Inhaltsverzeichnis

Liste der Leitsätze	8
Vorwort: Disziplin ohne Tränen	10
Kapitel 1	
Wozu Disziplin?	13
Das Problem des Ungehorsams	14
Ein positiver Ansatz in Fragen der Disziplin	16
Das Ziel der Disziplin	18
Kapitel 2	
Einen Anfang machen	21
Disziplin als Führung	21
Vernünftige Regeln und Werte setzen	23
Soziales Training	27
Vom Egozentrismus zum Altruismus	34
Kapitel 3	
Das Problem der Autorität	37
Autoritäre und permissive Eltern	37
Erziehungsstile	38
Die Gründe für Disziplin erklären	39
Die Dinge miteinander besprechen	41
Die Kontrolle verlieren	43
Routineverhalten und gute Gewohnheiten	44
Kapitel 4	
Wie Verhalten gelernt wird	46
Dauerhaften Ungehorsam verstehen	46
Das Prinzip der Verstärkung	47
Strategien zur Belohnung guten Verhaltens	50
Strategien, um schlechtes Verhalten zu ignorieren	53

Kapitel 5	
Die Disziplinierung wirksam machen	58
Die Wichtigkeit des Zeitpunktes und der Konsequenz	58
Strafen mit positiver Ermutigung ausbalancieren	62
Künstliche Anreize oder Verstärker: Spielmarken und Punkte	64
Belohnung gezielt einsetzen	66
 Kapitel 6	
Ungehorsame Kinder, gehorsame Eltern	68
Die Antezedentien tyrannischen Verhaltens	70
Wie Sie die Kontrolle wieder erlangen können	72
 Kapitel 7	
Bußen und Strafen	76
Time-out	77
Reaktionskosten (Bußen)	80
Mehr-als-wieder-gut-machen	82
Tadel, Kritik	82
Körperliche Strafen	83
Natürliche und logische Konsequenzen	88
Methoden kombinieren	89
 Kapitel 8	
Wut und Aggression verstehen	92
Formen der Wut und der Aggression	92
Die Antezedentien der Aggression	95
Elterliches Eingreifen bei Streitigkeiten	100
 Kapitel 9	
Wut und Aggression unter Kontrolle halten	102
Taktiken für den Umgang mit aggressiven Kindern	102
Selbsthilfe der Eltern	108
 Kapitel 10	
Disziplin für Teenager	117
Verantwortung und Freiheit	118
Verträge und Verhandlungen	121

Kapitel 11	
Der Einfluß des Fernsehens	130
Der Einfluß von Fernseh-Gewaltszenen	131
Argumente des gesunden Menschenverstandes	133
Epilog	136
Anhang: Erziehungs-Fragebogen	137
Literaturverzeichnis	140