

Thomas Gordon

unter Mitarbeit von Judith Gordon Sands

Familienkonferenz in der Praxis

Aus dem Amerikanischen
von Hainer Kober

Buchclub Ex Libris Zürich

Inhalt

Danksagung	ii
I. Familien nach der Familienkonferenz	13
II. Grundlagen sind wichtiger als Techniken	19
Das Inkonsequenz-Prinzip	2 3
Das Prinzip des Problembesitzes	32
III. Neue Möglichkeiten, Kindern bei ihren Problemen zu helfen	38
Wenn es Eltern nicht gelingt, die zwölf Kommunikationssperren zu vermeiden	40
Neue Erkenntnisse hinsichtlich der zwölf Kommunikationssperren	43
Manchmal sind die Kommunikationssperren keine Sperren	44
Was ist falsch an Fragen?	47
Brauchen Kinder Ratschläge?	49
Wie bringt man Eltern das Zuhören besser bei ?	51
Die vier grundlegenden Techniken des Zuhörens	5 2
<i>Passives Zuhören (Schweigen)</i>	52
<i>Aufmerksamkeit</i>	53
<i>Türöffner oder Einladungen</i>	53
<i>Aktives Zuhören</i>	54
Warum wir Eltern im aktiven Zuhören unterrichten	5 7
Die Gefühle verblassen	58
Die Gefühle werden freundlich	58
f Größeres Vertrauen	5 8
l Die Kinder beginnen ihrerseits zuzuhören	58
Die Kinder zeigen mehr Verantwortungsbewußtsein	59
Sie werden lernen, ihrem Kind zu vertrauen	59

Sie werden mehr akzeptieren	59
Sie haben Freude daran zu helfen	59
Ihr Kind wird zu einem eigenständigen Individuum	60
Sie brauchen kein »Über-Vater« bzw. keine »Über-Mutter« zu sein	60

IV. Wie lernt man aktives Zuhören: Probleme und Lösungen **62**

Anfängliches Unbehagen beim aktiven Zuhören	62
Wenn Kinder nicht reden wollen	65
Man muß in der richtigen Stimmung zum Zuhören sein	6y
»Laß mich mit diesem aktiven Zuhören in Ruhe«	70
Übertreibungen des aktiven Zuhörens	72
Zuhören ohne die Bereitschaft, das Gehörte zu akzeptieren, ist nutzlos	74
Aktives Zuhören mit versteckter Absicht	77
»Was ist, wenn einem nicht paßt, was man hört ?«	78
Man kann niemals in Erfahrung bringen, ob man Kindern trauen kann, wenn man ihnen nicht vertraut	82
Die Kommunikationssperren hindern das Kind daran, das eigentliche Problem zu erkennen	83
Es bleibt noch genügend Zeit, sein Wissen und seine Weisheit mitzuteilen, wenn es erforderlich ist	83
Die Versuchung, Kommunikationssperren zu verwenden	84
Einige Richtlinien zur Verbesserung Ihres Zuhörens	85

V. Wiesich Familien verändern, wenn ElterngeübteZuhörer werden **88**

Der Zauber des »Ich verstehe dich«	88		
Gefühle gehen vorüber	91		
Wie hilft man Kindern, Realität und Grenzen zu akzeptieren	92		
»Ich mag Kinder nicht«	97		
Das eigentliche Problem	9	8	
Kinder werden verantwortungsbewußt	1	o	1
»Sie entwickeln sich viel schneller, als man denkt«	104		
Eltern gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst	109		
»Lieberwärichtot«	110		

VI. Neue Hilfe für Eltern, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen	113
Du-Botschaften und Ich-Botschaften	114
»Wie sehen meine Gefühle wirklich aus?«	119
Es ist wichtig, vollständige Ich-Botschaften zu senden	123
Wenn Kinder eine Ich-Botschaft nicht zur Kenntnis nehmen	127
Hören Sie zu, wenn das Kind die Probleme besitzt?	129
Wie stark sind Ihre Ich-Botschaften?	129
Die Bedeutung des Umschaltens	131
Lösungsbotschaften sind keine Ich-Botschaften	13
Zuflucht zu Macht und Autorität	133
Einige Richtlinien für Ich-Botschaften	134
VII. Positive Erfahrungen mit Ich-Botschaften	136
Ein leicht erlernbares Instrument	136
»Es funktioniert wirklich!«	137
Ein neues Bewußtsein für Du-Botschaften	139
»Kinder möchten wirklich helfen«	141
Der Einfallsreichtum kindlicher Lösungen	142
»Es ist ein schönes Gefühl, ehrlich zu sein«	144
Wie Eltern ihren Ärger bezwingen	146
VIII. Neue Anwendungsmöglichkeiten für Ich-Botschaften	149
Ich-Botschaften bei Säuglingen und Kleinkindern	149
1. Das Ratespiel	150
2. Machen wir einen Handel	151
3. »Ich zeige dir, wie ich empfinde«	152
Ein neues Konzept: Die anerkennende Ich-Botschaft	153
Die präventive Ich-Botschaft	158
Problemlösung durch Ich-Botschaften	160
IX. Eltern-Kind-Konflikte: Wer siegt, wer unterliegt?	162
Vorbehalte gegenüber der Niederlage-losen Konfliktbewältigung	163
Die drei Methoden zur Konfliktbewältigung	164
Methode I (Theorie)	164
Methode II (Theorie)	165
Methode III (Theorie)	165
Methode I (Beispiel)	165

Methoden (Beispiel)	166
Methode III (Beispiel)	166
Neue Perspektiven der Konfliktbewältigung	169
Das Dilemma mit der Disziplin	169
Der Mythos der wohlwollenden Autorität	172
Autorität: ein Wort mit zwei Bedeutungen	173
Die besondere Sprache der Macht	174
Verwechslungen zwischen der Niederlage-losen Methode und Nachgiebigkeit	176
»Brauchen Kinder Grenzen?«	176
Die Wahrheit über elterliche Macht	177

X. Verwendung der Niederlage-losen Methode: Probleme und Lösungen **181**

Zeitdruck und Unterbrechungen	182
»Mit Kindern geht das wirklich nicht«	184
Wenn Kinder während der Problemlösung hinausgehen	186
Wenn Kinder sich nicht an ihre Vereinbarungen halten	187
Wirklichkeitsfremde Lösungen von Kindern	190
Gibt es überhaupt eine Rechtfertigung für Macht und Strafe?	192
Ist Schlagen erlaubt?	196

XI. Die erfolgreiche Anwendung der Niederlage-losen Methode **202**

Der angemessene Rahmen für die Niederlage-lose Problemlösung	203
Wenn die Bedürfnisse klar sind, stellen sich auch Lösungen ein	205
Gewöhnlich gibt es mehr als eine Lösung	208
Abänderung der ursprünglichen Entscheidung	211
Das eigentliche Problem	212
Kinder können sehr vernünftig sein	214
Problemlösung mit Säuglingen	215
Die Niederlage-lose Methode bei der Bewältigung von Konflikten zwischen Geschwistern	218
Regelmäßige Problemlösungstreffen	221
Präventive Problemlösung	222

XII. Hilfe bei Wertkollisionen **226**

Die Besonderheit der Wertkollision	226
------------------------------------	-----

Allzu beharrliche Eltern	229
Effektive Verfahren zur Beilegung von Wertkollisionen	231
Ein wirkliches Vorbild sein	232
Wie wird man ein effektiver Berater?	23
	3
Versorgen Sie sich mit Fakten und Informationen	234
Zuerst müssen sie als Berater akzeptiert sein	234
Überlassen Sie Ihrem Klienten die Verantwortung	234
Überprüfung der eigenen Wertvorstellungen	237
Akzeptieren Sie, was Sie nicht verändern können	238

XIII. Unterschiedliche Einstellungen zur Familienkonferenz und ihre Gründe 240

»Sie können es besser machen, als Sie glauben«	243
»Ich werde nicht die Fehler wiederholen, die meine Eltern an mir begangen haben«	245
»Die Elternrolle ist eine schwere Aufgabe«	247
»Wir lesen die Schrift an der Wand«	249
Wenn Verzweiflung aufkommt	251
Das Dilemma der Eltern	254
Krisen und Tragödien	255
Wer braucht Elterntraining?	257

XIV. Die persönlichen Berichte von vier Familien 259

»Sie kann Berge bewegen«	259
Jenseits aller Techniken: Tagebuch einer Mutter	267
Krieg und Frieden	283
Eine Familie verändert sich	298

Anhang 309

Methoden	309
Interviews	309
Fragebogen	311
Berichte	312
Tonbandaufzeichnungen	312
Anekdotensammlung	312
Inhaltsanalyse und Kodierung	312
Weiterführende Literatur	314