

Ken und Elizabeth Mellor

Eltern-Knowhow

Band 2

Damit Erziehung gelingt

beustverlag

laiidas-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Inhalt

Einführung	8
Ihr Beitrag.....	9
Unser Hintergrund.....	9
Unsere Quellen.....	10
Aufgeht's.....	10

Teil I Wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten.....13

01 Als Team arbeiten	14
Was heißt Teamarbeit?.....	15
So viel wie möglich voneinander bekommen.....	16
Teamsitzungen.....	19
Alleinerziehende Eltern.....	21
02 Elternkonflikte lösen	24
Unterschiedliche Erziehungsstile wertschätzen.....	25
Mit bestimmten Konflikten zurechtkommen.....	26
Tipps zum Umgang mit Konflikten.....	34
03 Mit Liebe Eltern sein	38
Was ist Liebe?.....	38
Das Geheimnis des »Erzeugens« von Liebe.....	39
Was Liebe nicht ist.....	42
Vier Arten der Liebe.....	42
Die vier Arten der Liebe miteinander verbinden.....	53
Was tun, wenn man keine Liebe empfindet?.....	53
04 Die Abfolge von Disziplin	55
Disziplin ist gelenkte Liebe.....	55
Disziplin beinhaltet zweierlei.....	56
In welchem Alter sollte man beginnen?.....	58
Ihr Kind mit Disziplin vertraut machen.....	60
Wie man Disziplin einsetzt.....	62
05 Stehen und entscheiden	75
Die Schritte.....	76
Wie es funktionieren kann.....	80
Die Technik einführen.....	83
Leitfaden.....	87

Inhalt

06	Der richtige Zeitpunkt: wann und wie handeln?	94
	Wer ergreift die Initiative - Sie oder Ihr Kind?	95
	Sicherheit hat Vorrang	99
	Sich die Zukunft vorstellen	100
	Auf Provokationen reagieren	104
	Sich die Kämpfe selbst auswählen	108
07	Klar kommunizieren	117
	Was Kinder wirklich hören	119
	Botschaften klar vermitteln	121
08	Aktiv aufmerksam sein	133
	Fünf Möglichkeiten, unsere Kinder wahrzunehmen	133
	Aktives Zuhören	135
09	Sich wiederholen	143
	Lernen beruht auf Wiederholung	143
	Schöpfen Sie Hoffnung	147
	Irgendwann ist es Sache der Kinder	149
10	Selbstachtung entwickeln	150
	Wie man Selbstachtung aufbaut	150
	Mit geringer Selbstachtung umgehen	159
11	Mit Geschwistern zurechtkommen	162
	Grundpositionen	163
	Etwas in Ordnung bringen	166
	Was tun, wenn ihre Geschichten nicht zusammenpassen?	171
Teil II	Handwerkszeug	179
12	Sich erden	180
	Was bewirkt das Erden?	180
	Die Grundlagen	181
	Verschiedene Möglichkeiten, sich zu erden	182
	Oft hilft Bewegung	185
	Ältere Kinder und Jugendliche	186
	Anwendung in vielen Lebenslagen	186
	Nützliches Hilfsmittel	187
13	Entspannung	190
	Die Technik	190

Inhalt

Die Ergebnisse.....	194
Tonbandkassetten und CDs.....	194
14 Familienkonferenzen.....	195
Großartige Ergebnisse.....	197
15 Zeit für das Paar.....	198
Zeit für Zweisamkeit.....	198
Ein Wort zum Schluss.....	202
Danksagung.....	203
Biame Network.....	205
Literaturempfehlungen.....	206
Anmerkungen.....	208
Register.....	212