

Ken und Elizabeth Mellor

# Eltern-Knowhow

## Band 2

Damit Erziehung gelingt

beustverlag

laidas-Lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>8</b>
Ihr Beitrag.....	9
Unser Hintergrund.....	9
Unsere Quellen.....	10
Aufgeht's.....	10
<b>Teil I Wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten</b> .....	<b>13</b>
<b>01 Als Team arbeiten</b> .....	<b>14</b>
Was heißt Teamarbeit?.....	15
So viel wie möglich voneinander bekommen.....	16
Teamsitzungen.....	19
Alleinerziehende Eltern.....	21
<b>02 Elternkonflikte lösen</b> .....	<b>24</b>
Unterschiedliche Erziehungsstile wertschätzen.....	25
Mit bestimmten Konflikten zurechtkommen.....	26
Tipps zum Umgang mit Konflikten.....	34
<b>03 Mit Liebe Eltern sein</b> .....	<b>38</b>
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
<b>04 Die Abfolge von Disziplin</b> .....	<b>55</b>
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
<b>05 Stehen und entscheiden</b> .....	<b>75</b>
Die Schritte.....	76
Wie es funktionieren kann.....	80
Die Technik einführen.....	83
Leitfaden.....	87

## Inhalt

<b>06</b>	<b>Der richtige Zeitpunkt: wann und wie handeln?</b>	<b>94</b>
	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
<b>07</b>	<b>Klar kommunizieren</b>	<b>117</b>
	Was Kinder wirklich hören	119
	Botschaften klar vermitteln	121
<b>08</b>	<b>Aktiv aufmerksam sein</b>	<b>133</b>
	Fünf Möglichkeiten, unsere Kinder wahrzunehmen	133
	Aktives Zuhören	135
<b>09</b>	<b>Sich wiederholen</b>	<b>143</b>
	Lernen beruht auf Wiederholung	143
	Schöpfen Sie Hoffnung	147
	Irgendwann ist es Sache der Kinder	149
<b>10</b>	<b>Selbstachtung entwickeln</b>	<b>150</b>
	Wie man Selbstachtung aufbaut	150
	Mit geringer Selbstachtung umgehen	159
<b>11</b>	<b>Mit Geschwistern zurechtkommen</b>	<b>162</b>
	Grundpositionen	163
	Etwas in Ordnung bringen	166
	Was tun, wenn ihre Geschichten nicht zusammenpassen?	171
<b>Teil II</b>	<b>Handwerkszeug</b>	<b>179</b>
<b>12</b>	<b>Sich erden</b>	<b>180</b>
	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
<b>13</b>	<b>Entspannung</b>	<b>190</b>
	Die Technik	190

## Inhalt

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