

Rita Steininger

Eltern lösen Konflikte

So gelingt Kommunikation in und
außerhalb der Familie

Klett-Cotta

Inhalt

Einleitung	II
1. Was ist Kommunikation?	15
. Vom Sender zum Empfänger	15
Grundlegende Aussagen	16
Gleich oder ungleich?	17
Eine Frage des Typs.	18
Die vier Stresstypen	18
Das stimmige Muster.	21
2. Wenn Eltern mit dem Nachwuchs reden.	23
Mit Worten allein ist es nicht getan.	23
Die Botschaft muss stimmig sein.	24
Kinder brauchen Klarheit	26
Mut zum Nein.	27
Lernen Sie, von sich zu sprechen!.	28
Statt Vorwürfen — Gefühle zeigen	29
Von der Du-Botschaft zur Ich-Botschaft	31
Wie aus einem Lob ein schöneres Lob wird.	33
Die Grenzen der Ich-Botschaft..	34
Aktiv zuhören - wie geht das?	36
Zwölf Möglichkeiten, ein Gespräch abzuwürgen	37
Der Türöffner-,eine Einladung zum Gespräch	39
So wie ich dich verstehe.	40
Aktiv zuhören ist gar nicht so einfach	42
Lass uns noch mal darüber reden!	44
Plötzlich steht man neben sich.	45

Metakommunikation —	
die Situation von oben betrachten	46
Schluss mit der Fragerei!	48
Den kleinen Tyrannen geweckt	49
Wer entscheidet nun?	51
Ich hab eine Idee!	51
Könntest du mal bitte ...?	52
Die Sprache des Körpers •	53
Kinder lernen mit allen Sinnen.	54
Führen ist besser als belehren.	55
Wirksamer Körperkontakt	56
Wenn mich der Zorn packt	58
Ich will dir was erzählen	59
Geschichten von früher.	62
Auch Eltern waren einmal klein.	62
Das Kind als Hauptfigur.	64
Schneeweißchen und Tiger.	65
3. Wie sich Elternpaare miteinander verständigen	68
Vier Ohren auf Empfang	68
Das kam nicht gut an	69
Babylonische Verwirrung.	72
Trainieren Sie Ihre Ohren!	74
Die Kraft der Sprache entdecken.	76
Unser verkümmerter Wortschatz.	77
Energetisches Sprachtraining -	
das Konzept anwenden.	83
Der Weg zur partnerschaftlichen Kommunikation	84
Wie soll man sich nur einig werden?	85
Wichtige Gesprächsregeln !	88
Kommunikationstraining für Paare.	91

4. Der Familienrat tagt	94
Wie man Verantwortung teilt und Konflikte löst . . .	94
Regeln, die für alle gelten	95
Neue Themen finden sich von selbst	100
Eine Chance dazuzulernen	102
5. Transaktionsanalyse -	
Erfahrungen aus der eigenen Kindheit	104
Elternhaft, kindlich, erwachsen -	
wie kommuniziere ich?	104
Drei Ich-Zustände	105
Sich selber beobachten	107
Kommunikation aus der Sicht der	
Transaktionsanalyse	108
6. Die Rolle der Großeltern.	112
Gut gemeinte Ratschläge	112
Streitthema Nummer eins:	
Die Großeltern mischen sich ein	113
Alte Beziehungsmuster - neu aufgelegt	116
Verständnis schafft Verständigung	117
Bei Oma und Opa kriegen sie alles	118
Streitthema Nummer zwei:	
Die Großeltern verwöhnen das Kind	119
Auseinandersetzungen — und das Kind dazwischen .	121
Das Gespräch suchen, Kompromisse finden	121
7. Gespräche mit Freunden und Bekannten.	124
Wie peinlich!	124
Von allen Seiten beansprucht	126
Die Freunde wollen plaudern — das Kind auch	128
Keine Ausreden erfinden	129

Inhalt

Lob und Tadel - alle sollen es hören	130
Was mein Kind doch alles kann! ; ; .	131
Ständig macht er Ärger!	132
8. Sprechstunde.	134
Das Gespräch im Kindergarten.	134
Unbequeme Wahrheiten	136
Das Elterngespräch — wofür es gut sein kann .-. . . .	138
Das Lehrer-Eltern-Gespräch.	140
Wohin mit den Emotionen?	141
Die Perspektive wechseln	144
Besuch beim Arzt	147
Fachkompetenz versus Bauchgefühl.	148
Gesprächssituationen unter die Lupe nehmen	149
9. Themenzentrierte Interaktion.	153
Konstruktiver Austausch in der Gruppe.	153
Das Modell: ein Dreieck im Kreis.	155
Drei Grundwerte und zwei Kernsätze.	157
Hilfreiche Kommunikationsregeln.	158
TZI lernen	161
Anhang.	164
Adressen und Internet-Links •	164
Literatur.	168
Dank.	170
Register.	171
Die Autorin.	174