

Annegret Noble-Fischer

Maulende **Rebellen**, beleidigte **Zicken**

Der Erziehungcoach
für Eltern

des Fürstentums Liechtenstein¹-
Vaduz

ARISTOJM©

Inhalt

Einleitung	
Das Haus der Erziehung	7
Kapitel I: Was können Eltern tun?	
Das Dachgeschoss: Grenzen und Konsequenzen.	15
Grenzen.	15
Verantwortungsbewusstsein.	18
Macht und Kontrolle — Entscheidungsfreiheit macht Freu(n)de.	20
Mein Problem, dein Problem - wessen Problem ist es eigentlich?.	25
Fehler und Herausforderungen.	28
Natürliche und logische Konsequenzen.	36
Kapitel 2: Die Identitätsfindung	
Das Obergeschoss: Lehren und Lernen.	47
Hilfe, mein Körper spielt verrückt!.	53
Wer bin ich eigentlich?.	54
Wegen Umbau bis auf Weiteres geschlossen - Die Gehirnentwicklung bei Jugendlichen.	55
Vom konkreten zum abstrakten Denken.	63
Hormone und Gefühlsschwankungen.	65
Die moralische Entwicklung.	66
Verschiedene Lernstile.	70
Erwartungen.	76
Kapitel 3: Die Sprachen der Liebe	
Das Erdgeschoss: Wie liebt man ein Stachelschwein?.	83
Worte des Lobes und der Anerkennung.	85
Zeit und Aufmerksamkeit	88
Geschenke.	92
Hilfsbereitschaft und andere Dienstleistungen.	95
Zärtlichkeit	98
Wie erkennen Sie die bevorzugte Liebessprache ihres Teenagers?.	101

Inhalt

Kapitel 4: Wenn aus Paaren Eltern werden

Der Keller: Was bedeuten uns Beziehungen?107
Die Entwicklung einer Paarbeziehung110
Beziehungsprobleme113
Verschiedene Erziehungsstile130
Der Erziehungsplan139

Kapitel 5: Mit sich selbst im Reinen sein

Das Fundament: Die wichtigsten Fragen unseres Lebens.145
Die Lebensgeschichte147
Trauer150
Vergebung154
Versöhnung158
Achtsamkeit164
Bewusstes Wahrnehmen166
Die innere Stimme171
Innere Ausgeglichenheit176
Das Lebensmotto179

Schlussbetrachtung

Ein Appell an die Eltern185
------------------------------------	------

Literaturverzeichnis189
--------------------------------	------

Über die Autorin191
----------------------------	------