

Gerhard Spitzer

ENTSPANNTE ELTERN, GLÜCKLICHE KINDER

Stressfrei vom Kleinkind bis zur Pubertät

UEBERREITTER

Inhalt

Einleitung oder Liebe Eltern und solche,
die es vielleicht gerade werden wollen! _____ 9

TEIL I

**METHODEN, ZUCKERGÜSSE und schlagende Argumente oder
Leichter in die eigene Entspannung** _____ 13

Intentionen
oder Was *ich* hier will. Was Sie hier erwartet. _____ 14

Die »5-P-Methode«
oder Alles unter einem Deckel _____ 20

Mut zum Spaß, Mut zur Langsamkeit
oder Der »Zuckerguss mit Humorfüllung« _____ 25

Handlungsbotschaften, die »schlagende Kinderschaft«
oder Was sie uns eigentlich sagen wollen _____ 43

Erziehungsfallen
oder Die Rückkehr der »nicht ganz so glorreichen Sieben« _____ 59

TEIL 2

**SPIEGELBILDER UND KOCHREZEPTE oder Erstaunliche Einblicke
in die Kleinkinder- und Schulzeit sowie die Zeit »danach«** _____ 65

Baby-Gebrabbel, Flüstertöne und Co.
oder Die Macht der Sprache im Kleinkinder-Alter _____ 66

Positive Steuerung, »Game Over«
oder Wie selbst der schlimmste Zimmermuffel plötzlich
gerne aufräumt. _____ 80

Selbsterkenntnis oder Das Ende der häuslichen Sklavenhaltung_____	88
»Innere Eskalation« oder Wenn unsere Nerven am Boden schleifen_____	104
Mobbing und Schulprobleme, Detektiv und Richter oder Eltern im »Großeinsatz«?_____	120
Die Angst im Nacken oder Entspannte Pubertät in den Fängen eines »Killers«?_____	140
Zukunftspläne mit Vergangenheit oder Wie unser Kind »es viel besser« haben wird ..._____	160
Danksagung_____ • _____	176