

Gerhard Spitzer

# ENTSPANNT ERZIEHEN

Mit den Augen Ihres Kindes sehen  
Stressfrei reagieren

UEBERREUTER

# Inhalt

Einleitung	9
Intentionen oder Was Sie hier eigentlich erwartet	n
Zum Verständnis des Buches und dessen »Anwendung«	16

## TEIL I

<b>NEUE BLICKWINKEL oder Erziehen bis coachen</b>	19
---	----

»Irziohan«oder »Ins rechte Licht gerückt«	2_	20
Handlungsorientierung oder Die Genialität der Kids		23
»Dubbing«, »Mirroring« & Co oder »Hilfe! <i>Mein Kind kopiert mich!</i> «		33
»Mami! <i>Ich glaub, ich bin &gt;verhaltenskreativ&lt;</i> « oder Die »Kunst«, ein schwieriges Kind zu sein		40
ADHS und ODD oder » <i>Und wenn wir nun doch schwierig sind?</i> «	__	47
Das »Home-Coaching-Modell« oder »Der Weg auf der Freitreppe«		50

## TEIL 2

<b>ERZIEHUNGSFALLEN oder »Die nicht ganz so glorreichen Sieben«</b>	63	
Keine Angst vor »Fallen« oder »Learning by doing!«	'	64
Die »Regula Falsi« oder Die »Regel des falschen Ansatzes«		65
NAGUFA - die »Na-gut-Falle« oder » <i>Wie mache ich mich perfekt unglaublich?</i> «		72
ESKAFA-die »Eskalations-Falle«		80
FFA - die » <del>Fies</del> -Falle« oder Der Stolperstein der bedingungslosen Liebe		90
TÜFA-die »Totale Überforderungs-Falle«		100
EGAFA - die »Egal-Falle« oder »Mami, interessiert dich das überhaupt?«		107

UWAFa - die »Unwahrheits-Falle« _____	113
UEFA - die »Uneinigungs-Falle« oder »Showbusiness« im Kinderzimmer _____	117

### TEIL 3

#### KINDERWELT UNTER SPANNUNG-WEGE ZUR ENTSPANNUNG \_ 121

Mut zum Spaß, oder »Hilfe! Mein Kind ist drogensüchtig!« _____	122
Moderne Sklavenhaltung oder »Mam!/ Kakao!« _____	135
Dinner, Junk, Snack & Co oder »Satter geht's nicht« __ • _____	146
»Overprotection«, »Big Brother« oder »Das besetzte Baumhaus« _	156
Strafen versus Folgen, Härte versus Strenge oder »Es lebe <i>der kräftige Unterschied!</i> « _____	168
Belohnung, Anerkennung, Entlohnung oder Die Kunst zu »korrumpieren« __ ^ _____	195
Die Sprache Ihres Körpers oder Der »Hatrick« zur totalen Entspannung _____	205
Vertrauen, Verlässlichkeit oder »Entspannung durch Präzision« _	218
Ihre Persönlichkeit oder »Entspannung durch Selbstwert« _____	228
Endsumme oder »Dos olles <i>haben wir erfahren!</i> « _____	232
Schlusswort oder »Aus erster Hand« _____ ^	235
Danksagung _____	238