

John Gottman
mit Joan DeClaire

Kinder brauchen emotionale Intelligenz

Ein Praxisbuch
für Eltern

Mit einem Vorwort von
DANIEL GOLEMAN

Aus dem Amerikanischen
von Bernhard Kleinschmidt



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



37.032

INHALT

Vorwort von Daniel Goleman	11
Einführung	15

ERSTES KAPITEL

Das Emotionstraining: Der Schlüssel zur Erziehung emotional intelligenter Kinder	21
Wirkungen des Emotionstrainings	28
Warum emotionales Training Risikofaktoren reduziert	32
Das Emotionstraining als Evolutionsschritt	37
Wie wir das Emotionstraining entdeckten	43
Emotionstraining und Selbstregulierung	48

ZWEITES KAPITEL

Welchen Erziehungsstil haben Sie?	53
Test: Was ist Ihr individueller Erziehungsstil?	54
Die vier Erziehungsstile	64
Nichtbeachtung	68
Mißbilligung	75
Laisser-faire	80
Emotionstraining	83

DRITTES KAPITEL

Die fünf Schritte des Emotionstrainings	92
Empathie: Die Basis des Emotionstrainings	94
Erster Schritt: Werden Sie sich der Emotionen des Kindes bewußt	101

Test: Emotionales Bewußtsein	110
Zweiter Schritt: Erkennen Sie das Auftreten von Emotionen als Gelegenheit zu Nähe und Unterweisung	128
Dritter Schritt: Hören Sie dem Kind mitfühlend zu und bestätigen Sie seine Gefühle	129
Vierter Schritt: Helfen Sie dem Kind, seine Gefühle in Worte zu fassen	136
Fünfter Schritt: Setzen Sie Grenzen, während Sie dem Kind helfen, das akute Problem zu lösen	138

VIERTES KAPITEL

Strategien des Emotionstrainings	151
Zusätzliche Strategien	152
Wann ist das Emotionstraining unangebracht?	175
Test: Beherrschung des Emotionstrainings	185

FÜNFTES KAPITEL

Ehe, Scheidung und die emotionale Gesundheit des Kindes	190
Wie Ehestreit und Scheidung Kindern schaden können	192
Wie schützen Sie Ihre Kinder vor den negativen Auswirkungen ehelicher Konflikte?	200

SECHSTES KAPITEL

Die entscheidende Rolle des Vaters	224
Vaterschaft im Wandel	229
Was kann ein Vater leisten?	233
Die physische und emotionale Anwesenheit des Vaters	237

SIEBTES KAPITEL

Das Emotionstraining im Verlauf von Kindheit und Jugend	254
Der Säugling	255
Das frühe Kleinkind	269
Vom Kleinkind zum Schulkind	272
Die Jahre zwischen neun und dreizehn	283
Die Jugendjahre	287
Anmerkungen	297
Danksagung	304