

Reinhold Ruthe

*Spielregeln
für die Familie*

30 praktische Ratschläge,
wie wir besser miteinander auskommen

Herderbücherei

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 11 |
| <i>Regel Nr. 1</i> Wir können das Zusammenleben unserer Familie verbessern, wenn wir wollen. | 13 |
| <i>Regel Nr. 2</i> Wir werden Probleme nicht vor uns herschieben in der Hoffnung, sie lösen sich demnächst von selbst. | 18 |
| <i>Regel Nr. 3</i> Wir bilden einen Familienrat, der regelmäßig zusammenkommt und alle Probleme klären hilft. | 24 |
| <i>Regel Nr. 4</i> Wir wollen gemeinsam lernen, aus größeren Fehlern kleinere zu machen und keine vollkommenen Lösungen anstreben. | 30 |
| <i>Regel Nr. 5</i> Wir Eltern wollen nicht autokratisch die Familie beherrschen, sondern demokratisch leiten. | 33 |
| <i>Regel Nr. 6</i> Wir vermeiden angepaßte Autorität und bejahen Sachautorität. | 38 |
| <i>Regel Nr. 7</i> Wir wollen Partnerschaft im Zeichen gegenseitiger Achtung realisieren. | 42 |

Regel Nr. 8

Vergangenes muß begraben sein. Wir bemühen uns, keine Schandtaten und Sünden von gestern aufzuwärmen . . . 45

Regel Nr. 9

Jedes Familienmitglied entscheidet selbst, was es tun will
Jedes Verhalten, ob bewußt oder unbewußt, wird als Folge einer Entscheidung gewertet 47

Regel Nr. 10

Wir wollen uns in der Familie nicht vergleichen 49

Regel Nr. 11

Wir wollen nicht übereinander sprechen, wir wollen zueinander sprechen. 51

Regel Nr. 12

Wir bemühen uns, das Nörgeln am andern zu unterlassen. Jeder würdigt mit positiven Augen die Aktionen und Reaktionen der Beteiligten 54

Regel Nr. 13

Wir achten darauf, daß Worte und Werke im Leben übereinstimmen 58

Regel Nr. 14

Alle Familienmitglieder bemühen sich/im Ich-Stil zu sprechen. Du-Botschaften sind sündenbockorientiert. 61

Regel Nr. 15

Als Familienmitglieder wollen wir aneinander, glauben
Damit werden wir uns gegenseitig ermutigen. 64

Regel Nr. 16

Wir wollen Partnerschaft im Zeichen der Gleichwertigkeit realisieren 68

Regel Nr. 17

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser. 73

| | |
|--|-----|
| <i>Regel Nr. 18</i> | |
| Jeder entscheidet für sich selbst, was er tun will. | 77 |
| <i>Regel Nr. 19</i> | |
| Wir wollen weder Recht behalten, noch nachgeben, sondern einander verstehen und helfen. | 83 |
| <i>Regel Nr. 20</i> | |
| Wenn wir offen zueinander sind, geht es uns besser. | 88 |
| <i>Regel Nr. 21</i> | |
| Wir wollen uns über Probleme anderer Menschen nicht aufregen. | 94 |
| <i>Regel Nr. 22</i> | |
| Jeder von uns macht sich klar, wer das Problem besitzt, wenn Schwierigkeiten auftreten. | 98 |
| <i>Regel Nr. 23</i> | |
| Wir wollen uns klarmachen, daß Ärger und Wut selbstverursachte Gefühle sind. | 103 |
| <i>Regel Nr. 24</i> | |
| Wir wollen lernen, besser zuzuhören. | 108 |
| <i>Regel Nr. 25</i> | |
| Wir wollen alle Annahmen durch Rückfragen überprüfen. Wir vergewissern uns der Zustimmung des Gegenübers, bevor wir handeln. | 113 |
| <i>Regel Nr. 26</i> | |
| Wir bemühen uns, ein Problem genau zu beschreiben und konkrete Lösungen anzubieten und abzumachen. | 118 |
| <i>Regel Nr. 27</i> | |
| Vater und Mutter müssen vor den Kindern nicht immer einer Meinung sein. | 122 |

| | |
|---|-----|
| <i>Regel Nr. 28</i> | |
| Wir schließen Kompromisse und halten sie nicht für Schwäche. | 127 |
| <i>Regel Nr. 29</i> | |
| Wir bemühen uns, gemeinsame Wertmaßstäbe zu suchen. | 133 |
| <i>Regel Nr. 30</i> | |
| Wir verwenden dieses Buch als Anregung, nicht als Gesetzbuch. Wir beginnen mit einer Regel, von der wir überzeugt sind. | 138 |
| Personen- und Sachregister | 141 |