

Rüdiger Rogoll  
Ulrike und Christa Marwedel

# Ich mag mein Kind - mein Kind mag mich!

Wie das Leben mit Kindern  
Spaß machen kann

*Transaktionsanalyse für Eltern*

Herderbücherei

# Inhalt

<b>1. Warum noch ein Buch über Eltern und Kinder?</b> . . . . .	7
<b>2. Eltern, Kinder und Erwachsene in einer Person?</b> . . . . .	9
Oder: Wir alle haben mehrere Persönlichkeitsanteile (Ichzustände). . . . .	9
2.1 Wie erkennen wir die verschiedenen Persönlichkeits- anteile (Ichzustände)? . . . . .	9
2.2 Wie entwickeln sich unsere Persönlichkeitsanteile? . . . . .	14
2.3 Übungen, mit denen wir den Persönlichkeitsanteilen auf die Spur kommen. . . . .	37
<b>3. Jeder Mensch braucht Zuwendung</b> . . . . .	43
3.1 Positive Zuwendung hilft uns zu wachsen - negative schränkt uns ein. . . . .	43
3.2 Welche Zuwendung brauchen Kinder für ihr Wachstum? . . . . .	46
3.3 Übungen zum liebevollen Miteinander in der Familie . . . . .	59
<b>4. Wie wir Probleme nicht lösen (Passivität).</b> . . . . .	62
4.1 Was passiert, wenn wir unsere Persönlichkeitsanteile nicht alle beisammen haben? . . . . .	62
4.2 Beispiele aus dem Leben mit Kindern. . . . .	71
4.3 Übungen zum Problemlösungsverhalten . . . . .	90
4.4 Umweltschutz ist eine aktive Problemlösung . . . . .	94
<b>5. Eltern leben nicht nur für ihre Kinder.</b> . . . . .	97
5.1 Wodurch sich Eltern das Leben schwer machen . . . . .	97
5.2 Auch Eltern brauchen Zuwendung. . . . .	118
<b>6. Literaturhinweise</b> . . . . .	128