

LIENHARD VALENTIN  
PETRA KUNZE

# Die **Kunst**, gelassen zu erziehen

Vorwort..... 5

## Die Kraft der Achtsamkeit

Warum Buddha Eltern glücklicher macht .....	8
Weisheit für das ganze Leben.....	8
Wer war Buddha?.....	11
Ein neuer Blick auf unsere Kinder .....	12
Nobody is perfect – nicht einmal Eltern! .....	13
Sich mit Buddha auf den Weg machen.....	14
Lernen Sie zu surfen .....	16
Achtsamkeit als Schlüssel .....	17
Gedanken sind nur Momentaufnahmen.....	19
Ungeteilte Aufmerksamkeit üben .....	23
Gegen die Macht der Gewohnheit .....	29
Gelassen loslassen .....	30

## Entdecken sie Ihr Kind mit Buddhas Augen

Ihr Kind ist einzigartig.....	36
Genügend Raum zur Entfaltung lassen .....	36
Das innere Wesen entdecken.....	37
Das grundlegende Gutsein .....	41
Bilder erkennen, Erwartungen loslassen .....	45
Schubladendenken vermeiden ..	45
Leben Sie Ihr eigenes Leben.....	48
Träume sind nicht übertragbar...	50
Enttäuschungen vermeiden .....	51
Dem inneren Reichtum Raum geben .....	56
Akzeptanz entwickeln .....	56
Eine geeignete Umgebung schaffen .....	60
Ihr Kind kann mehr, als Sie denken .....	63
Dem inneren Bauplan vertrauen .....	63
Gelassen zulassen.....	65

# Trotz Turbulenzen ruhig und gelassen bleiben

Im Alltag mit Kindern das Gleichgewicht bewahren. ....	70
Das Alltagsbewusstsein richtig einsetzen .....	70
Vom Tun zum Sein .....	72
Gelassen bleiben bei Stress und Ärger .....	75
Stress lass nach! .....	75
Mensch ärgere dich nicht! .....	81
Erst innehalten, dann sprechen..	82
Das Gift des Geistes entschärfen .....	84
Wenn einem der Kragen platzt... ..	88
Einen neuen Weg gehen .....	95
Mit den Augen des Kindes sehen .....	97
Erfühlen, was Ihr Kind bewegt .....	97
Die inneren Bedürfnisse entdecken.....	100

# Der mittlere Weg für Eltern

Mit Akzeptanz zu mehr Gelassenheit .....	110
Sich akzeptieren mithilfe von Metta-Meditation.....	110
Andere so annehmen, wie sie sind .....	117
Wie viel Erziehung darf es sein?...	119
Dem Kind gerecht werden.....	119
Regeln und Grenzen: Wie viele sind nötig? .....	121
Das Leben so annehmen, wie es ist.....	135
Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit .....	135
Keine Sorge: Alles geht vorbei ..	137
Im Hier und Jetzt leben .....	140
Auf die Qualität der Beziehung kommt es an .....	143
Innere Zuwendung statt Erziehung .....	143
Unsere Quelle der Freude.....	146
Bereit für Veränderungen .....	148

## Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen .....	156
Register.....	157
Impressum .....	160

1

2

3

4