

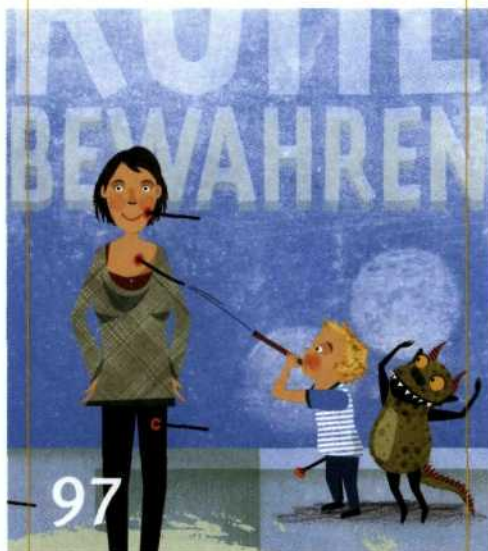
Elizabeth Pantley

Erziehen ohne Frust und Tränen

Das liebevolle Elternbuch



- 97 **Ein friedliches Zuhause**
- 98 **Die Suche nach Frieden**
- 98 Elterliche Wut – ein Tabuthema
- 101 **»Ich platze gleich!« – Warum eigentlich?**
- 101 Erziehung: kein leichter Job
- 101 Mangelnde Übung
- 102 Fehlende Unterstützung
- 103 Frustration, Konfusion und Enttäuschung
- 103 Unrealistische Erwartungen
- 106 Unsere Kinder als Blitzableiter
- 106 Erwischt: Die wahren Ursachen
- 106 Wut: Eine ganz normale Reaktion
- 108 Bleiben Sie cool
- 109 Packen Sie den Stier bei den Hörnern
- 109 Selbstverleugnung, Schmerz oder Erschöpfung
- 110 Sie schaffen das: Ruhe bewahren
- 111 Der ganz normale Wahnsinn
- 111 Kinder sind kindisch
- 113 So viele Gründe für Wut bei Eltern
- 114 **Die sechs Stufen der Wut**
- 116 **Machen Sie es schlimmer, als es ist?**
- 116 Musterknabe statt Rabauke?
- 118 Steter Tropfen formt das Kind
- 119 Mein Kind ärgert mich absichtlich
- 119 Muss ich immer böse werden?
- 120 Wutanfälle sind giftig
- 122 **So bekommen Sie Ihre Wut in den Griff**
- 122 Die Gefahr, die Wut in sich birgt
- 123 Was bringt Ihr Fass zum Überlaufen?
- 127 **Lernen Sie Ruhe zu bewahren**
- 127 Schritt 1: STOPPI!
- 129 Schritt 2: Nehmen Sie Abstand
- 131 Schritt 2 – Alternative: Umarmen
- 132 Schritt 3: Beruhigen Sie sich
- 133 Schritt 4: Erkennen Sie Ihr Problem
- 134 Schritt 5: Definieren Sie, um was es wirklich geht
- 135 Schritt 6: Finden Sie die passende Lösung
- 138 So vermeiden Sie kritische Situationen
- 139 Brauchen Sie weitere Hilfe?



Ein friedliches Zuhause

Mal ganz ehrlich: Sind Sie immer ausgeglichen und freundlich? Wäre es nicht wunderbar, wenn jeder Tag des Familienlebens fröhlich und entspannt verlief? Wenn Ihre Kinder genau das täten, worum man sie bittet (und zwar schon beim ersten Mal ...)? Doch wir wissen: Kinder zu erziehen bringt ganz eigene Herausforderungen mit sich. Das Familienleben ist unvorhersagbar. Tagtägliche Erfahrungen und Verantwortungen können in Eltern wie Kindern Gefühle der Wut entstehen lassen. Ganz gleich, wie groß Ihre Erziehungskompetenz ist, ganz gleich, wie wunderbar Ihre Kinder sind – Sie werden die unerfreulichen Situationen, die in jeder Familie vorkommen, auch in Ihrer nicht vermeiden können. Doch wenn Sie durchschaut haben, woher die Wut rührt, und Wege kennenlernen, Ihre Reaktionen zu steuern, dann wird Wut ein viel kleineres Eckchen Ihres Zuhauses besetzen – ein Eckchen, das überschaubar und kontrollierbar ist.



Hilfen von A–Z

Von A wie »Autofahren« bis Z wie »Zähneputzen« – hier finden Sie für alltägliche Stresssituationen liebevolle Lösungsmöglichkeiten. Diese haben etwas gemeinsam: Achtung und Respekt, und zwar sowohl vor den Eltern als auch vor dem Kind. Und sie sollen zusätzlich Spannungen und Tränen vermeiden. Alle Optionen unterstützen Sie in Ihren Bemühungen, Ihr Kind zu einem verantwortungsvollen Menschen mit gesundem Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin zu erziehen.

Lassen Sie sich von den Ideen inspirieren, kombinieren Sie sie mit anderen Ansätzen und passen Sie Ihre Strategie den individuellen Umständen an. Beziehen Sie dabei die Individualität Ihres Kindes und Ihren eigenen Erziehungsstil mit ein. Und dann setzen Sie Ihre Strategie in eine Handlung um. Bringt Ihr Ansatz nicht den gewünschten Erfolg, probieren Sie eine andere Option aus – so lange, bis Sie das Gefühl haben, es läuft gut.

- 141 **Häufige Stresssituationen liebevoll lösen**
- 142 **Schreiten Sie zur Tat!**
- 142 Lösen Sie liebevoll alltägliche Stresssituationen
- 143 Autofahrten, Stress bei
- 145 Babysprache
- 146 Baden, ablehnen
- 147 Baden, Stress beim
- 148 Baden, nicht beenden wollen
- 151 Beißen, andere Kinder
- 154 Beißen, das Kind die Eltern
- 155 Einkaufen, gemeinsames
- 157 Flüche, Schimpfworte und Fäkalsprache
- 160 Hänkeln und Beschimpfen
- 161 Kindergarten oder Hort, Hinbringen und Abholen
- 163 Kommt nicht, wenn man ruft
- 165 Lügen
- 167 Raufen und wildes Spiel
- 168 Rechthaberei
- 170 Reisen
- 172 Restaurantbesuche
- 175 Schlafen, Mittagsschlaf
- 177 Schlafen, Zubettgehen
- 178 Schlagen, das Kind die Eltern
- 180 Schlagen, treten und haareziehen
- 182 Schreien, brüllen, kreischen
- 183 Spielverhalten
- 185 Streit, zwischen Geschwistern
- 186 Teilen
- 188 Tischmanieren
- 189 Trödeln
- 191 Umgangsformen, schlechte
- 192 Ungezogene Kinder anderer Eltern
- 193 Unordnung
- 194 Unterbrechen
- 196 Widerrede, freche
- 197 Zähneputzen
- 199 Die Testfamilien
- 200 **Literatur**
- 200 **Register**