

**Joachim E. Lask**

# **PEP4Kids**

***Das Positive Erziehungs-Programm***

*für Eltern mit Kindern  
zwischen 2 und 12*

**BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Ciessen

# Inhalt

Bevor Sie weiterlesen	5
<b>Was können Sie von PEP4Kids erwarten?</b>	
Was PEP4Kids leistet	8
Was PEP4Kids auszeichnet	12
Was PEP4Kids nicht leistet	12
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	13
<b>Teil I: Positive Erziehung – die Grundlagen</b>	
Was Sie in dieser Einheit erwartet	15
Erziehung ist eine Herausforderung	15
Kapitel 1: Sieben Basics wirksamer Elternschaft	17
Kapitel 2: Was Kinder lernen müssen	26
Kapitel 3: Wie Verhaltensprobleme entstehen können	30
Kapitel 4: Ziele setzen für Kinder und Eltern	46
Kapitel 5: Verhalten beobachten und verstehen lernen	51
Jetzt wird's konkret: Schritte zur Umsetzung	57
<b>Teil II: Positive Beziehungen aufbauen</b>	
Was Sie in dieser Einheit erwartet	58
Kapitel 6: Positive Beziehungszeit	59
Kapitel 7: Angemessenes Verhalten fördern	70
Kapitel 8: Neue Fertigkeiten lernen	72
Kapitel 9: Werte, Überzeugungen, religiöse Orientierung	81
Jetzt wird's konkret: Schritte zur Umsetzung	85
<b>Teil III: Umgang mit problematischem Verhalten</b>	
Was Sie in dieser Einheit erwartet	86
Kapitel 10: Familienregeln	89
Kapitel 11: Direktes Ansprechen auf Regelverstoß	91

Kapitel 12: Gezieltes Ignorieren	94
Kapitel 13: Wirksame Aufforderung	96
Kapitel 14: Logische Konsequenzen	99
Kapitel 15: Auszeit	103
Jetzt wird's konkret: Schritte zur Umsetzung	110
<b>Teil IV: Stressmanagement für Eltern</b>	
Was Sie in dieser Einheit erwartet	112
Kapitel 16: Gegenseitige Unterstützung	113
Kapitel 17: Keine Eltern-/Ehekonflikte vor Ihrem Kind	120
Kapitel 18: Soziales Netz und Zeit für sich	121
Kapitel 19: Risikosituationen erkennen und vorbereiten	126
Kapitel 20: Das Angebot des Telefon-Coachings	131
Jetzt wird's konkret: Schritte zur Umsetzung	135
<b>Teil V: Familie – Das Kompetenzzentrum</b>	141
<b>Anhang</b>	
Selbsteinschätzungshilfe:	
Wie (er)lebe ich meine religiösen Überzeugungen?	155
Was erwartet mich beim PEP4Kids-Elterntraining?	157
Wie finde ich ein PEP4Kids-Elterntraining oder Telefon-Coaching?	160
Kopiervorlage: Smileyplan	161
Kopiervorlage: Zielformulierung	162
Kopiervorlage: Auszeitprotokoll	163
Anmerkungen	164
Pep4Kids-Toolbox	167