

KATHARINA SAALFRANK



WAS UNSERE KINDER BRAUCHEN



7 WERTE FÜR EINE GELINGENDE
ELTERN-KIND-BEZIEHUNG



INHALT



7 NEUE WEGE IM UMGANG MIT UNSEREN KINDERN

8 Wie finden wir die »richtige« Lösung?

- 8 Die Beziehung berücksichtigen
- 9 Kindliches Verhalten verstehen
- 10 Das eigene Handeln reflektieren

14 Was Eltern wirklich wollen

- 15 Eltern im Spagat
- 20 Erziehungsziele heute
- 23 Beide Seiten sind gleichwertig

24 Navigationshilfen für den Alltag

- 24 Ein neuer Weg – was steckt dahinter?
- 26 Der Sieben-Werte-Kompass

29 BEZIEHUNG STATT ERZIEHUNG

30 Wie es häufig ist: Wir setzen auf Macht

- 30 Wie herkömmliche Erziehung funktioniert
- 32 Nähe und Wärme kommen zu kurz
- 34 Warum wollen wir unbedingt erziehen?

36 Welche Führung brauchen Kinder?

- 38 Grenzenlose »Service-Eltern«
- 39 Position beziehen statt Grenzen setzen
- 41 Die gleichwertige Beziehung

42 Grundlagen der neuen Eltern-Kind-Beziehung

- 43 Bindung oder wie eine Beziehung entsteht
- 44 Wie Säuglinge mit uns kommunizieren
- 48 Was bedeutet elterliche Liebe?
- 50 Die konstruktive Beziehung im Mittelpunkt

53 ACHTSAMKEIT STATT BELEHRUNG

54 Wie es häufig ist: Belehrung und Kritik

- 56 Schluss mit Ammenmärchen!
- 58 Was die gesunde Entwicklung hemmt
- 58 Im Alltag mit Kindern Bindung leben

60 Auf die Gefühle kommt es an

- 61 Das sensible Thema Schlaf
- 66 »Trotzphase?« – Autonomie ist das Zauberwort!

72 Die emotionale Entwicklung achtsam begleiten

- 75 Gefühle ansprechen und mitfühlen
- 77 Verständnis für das Gefühl entwickeln
- 78 Im empfindsamen Kontakt zum Kind bleiben

83 VERANTWORTUNG STATT BEVORMUNDUNG

84 Wie es häufig ist: Bewerten und bestimmen

- 84 Elementare Grundbedürfnisse werden übergangen
- 86 Wenn wir Verantwortung mit Macht verwechseln
- 88 Wie können wir es wieder gutmachen?
- 89 Was genau ist elterliche Verantwortung?

90 Ein guter Umgang mit der elterlichen Macht

- 90 Verantwortung ganz in der Hand der Eltern
- 92 Eine gute Atmosphäre schaffen



95 Kinder dürfen Eigenverantwortung übernehmen

100 Hilfe! Mein Kind ist aggressiv

100 Verantwortungsvolle Führung in Konfliktsituationen

105 Aggression ohne Konflikt

109 WERTSCHÄTZUNG STATT ABWERTUNG

110 Wie es häufig ist: Kinder werden gekränkt

111 Was Strafen und Konsequenzen bewirken

113 Strafen sollen das Verhalten anpassen

114 Warum wir Kinder nicht strafen sollten!

116 Wir können auch liebevoll Nein sagen

116 Eltern sind keine Polizisten und Richter

119 Mit Kindern im Gespräch bleiben

120 Warum wir so schwer Nein sagen können

123 Wertschätzung auch im Konfliktfall ausdrücken

126 Konflikte als Entwicklungsmotor

127 Konflikte sind nicht verwerflich

128 Familienstreit im Alltag

131 Streit unter Geschwistern

139 VERTRAUEN STATT KONTROLLE

140 Wie es häufig ist: Vertrauen fällt schwer

141 Alle müssen funktionieren

142 Lob und Belohnung sollen helfen

146 Selbstvertrauen und Selbstwert stärken

146 Du bist okay, so wie du bist

147 Wie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entsteht

148 Bestärken ist besser als loben

150 Wie konsequent muss ich sein?

150 Konsequent sein heißt oft, rücksichtslos werden

152 Besser konsistent als konsequent

155 DIALOG STATT MONOLOG

156 Wie es häufig ist: Verhöre und Vorwürfe

156 Gespräche mit Hintertürchen

157 Wenn Eltern reden und Kinder schweigen

160 Mit Kindern im gleichwertigen Austausch

161 Sieben Aspekte einer gelingenden Kommunikation

162 Der persönliche Dialog in der Familie

166 Keine doppelten Botschaften senden

168 Von sich selbst sprechen

171 MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

172 Wie es häufig ist: Fronten entstehen

173 Eltern fühlen sich persönlich angegriffen

174 Wir verlangen zu viel

176 Kinder sind loyal und kooperativ

176 Woher kommt die Verweigerung?

177 Wenn Kinder im Moment überfordert sind

182 Wenn Kinder sich dauerhaft verweigern

184 Etwas miteinander machen und erleben

184 Alltagssituationen nutzen

185 Besondere gemeinsame Projekte

186 Was Kinder brauchen – wie Beziehung gelingt

188 Service

