

Simone Kriebs

Die entspannte Familie

Wie man aus einer Mücke
keinen Elefanten macht

Unter Mitarbeit von Oliver Ruppel

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



INHALT

EINLEITUNG	7
Familie im Stress	11
Kindheit ist kein Sonderstatus.....	17
1. WAS UNSERE KINDER BRAUCHEN	29
Gefühle erkennen.....	38
Warum wir etwas mögen oder eben nicht	44
Selbstvertrauen stärken.....	47
Erfahrungsspielräume schaffen	54
Autonomie und Verantwortung	55
Grenzen achten	58
Authentische zwischenmenschliche Beziehungen	64
Mit gutem Gewissen für sich sorgen.....	69
Weniger ist mehr.....	69
Gelassenheit und Zeit	76
2. WAS MAN ÜBER DAS GEHIRN ZUM THEMA ERZIEHUNG WISSEN MUSS	80
Und täglich grüßt das Murmeltier	80
Ich sehe was, was du nicht siehst	89
Ich fühle, also bin ich	94
Beziehung, Lernen, Schule	98
3. STOLPERSTEINE IN FAMILIEN	107
Harmonie um jeden Preis	108
Sein Kind muss man schützen	112
Eltern müssen immer einer Meinung sein	116
Mein Kind muss mich doch verstehen.....	123
Regeln, Grenzen, Rituale	128

4. ANREGUNGEN FÜR EINE	
ENTSPANNTE FAMILIE	140
Orientierung	141
Führungskompetenz.....	149
Konflikte.....	175
Kinder sind die besten Spiegel	181
Vertrauen.....	186
Ernährung	190
Schule.....	196
ÜBUNGEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN	
AUSSTIEG AUS ALTEN MUSTERN	209
NACHWORT	217
ANMERKUNGEN	218
LITERATUREMPFEHLUNGEN	220