

Inhalt

Einleitung 7

Kapitel 1: Warum es sich lohnt, neue Wege zu gehen 17

Ohne Machtkämpfe ist das Familienleben leichter 17

Kinder sind nicht gegen uns oder

Wie Kooperation gelingt 23

Die elementare Bedeutung von Bindung 34

Wie Strafen die emotionale Entwicklung von Kindern

beeinträchtigen 48

Keine Angst vor »Tyrannenkindern« 57

Strafen verhindern konstruktive Konfliktlösungen 62

Kapitel 2: Wenn Eltern strafen – die Gefühlswelt der Erwachsenen 79

Ärger 79

Verantwortungsgefühl und Druck von außen 84

Hilflosigkeit 90

Angst und Sorge 97

Überforderung und Stress 105

Wut und Rage 113

Scham 127

Kapitel 3: Strafen, Konsequenzen, Sanktionen – was dieser Umgang mit Kindern macht 139

Körperliche Strafen 140

Psychische Strafen 148

Die Folgen von Strafen 150

Grenzüberschreitungen im Alltag von Kindern 153

Warum Loben überflüssig ist 161

**Kapitel 4: Den Kreislauf unterbrechen – einen Aufbruch
wagen 167**

- Erst verstehen, dann handeln 167
- Auf sich selbst schauen 180
- Alte Verhaltensmuster verändern 189
- Achtsame Sprache 198

**Kapitel 5: Der neue Weg für Eltern: bindungs-
und beziehungsorientiert – eine gute Alternative 201**

- Die Klaviatur des emotionalen Gleichgewichts 201
- Entwicklungsphasen und andere sensible Phasen 210
- Konfliktlösung ohne Strafen und Sanktionen –
der wertschätzende Dialog 216
- Einen neuen Anfang wagen! Aber wie? 223

**Kapitel 6: Jetzt reicht's aber! Typische Situationen, die alle
Eltern kennen und die Sie schon immer mal ohne Strafen
lösen wollten 225**

Nur Mut! Rückenstärkung für Eltern 251

Hilfreiche Blogs 255

Literatur 257

Dank 259