

*Csilla Kenessey Landös*

# GELASSEN ERZIEHEN

IN 16 SCHRITTEN ZU EINER ENTSPANNTEN ELTERNROLLE

---

*Das Elterntagebuch*

2021

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, [www.nicola-graf.com](http://www.nicola-graf.com)  
Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann  
Umschlagfoto: cc pixabay  
Illustrationen: Marco Bascio  
Redaktion: Dr. med. Nicola Offermanns  
Printed in Poland  
Druck und Bindung: Dimograf Sp.z.o.o.



Erste Auflage, 2021

ISBN (Printausgabe) 978-3-8497-0383-7

ISBN (ePUB) 978-3-8497-8272-6

© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	8
<b>EINLEITUNG</b> .....	10
Beginnen wir mit der guten Nachricht .....	10
Mislungene Lösungsversuche .....	10
Zum Umgang mit diesem Arbeitsbuch .....	11
<b>1. WOCHE: GANZ AM ANFANG</b> .....	12
Die Welt des Neugeborenen .....	12
Die Realität des Kindes .....	13
Ganz am Anfang – weiterführende Gedanken und Beobachtungen ..	15
<b>2. WOCHE: DIE FAMILIE ALS MIKROSYSTEM FÜR DAS KIND</b> .....	23
Eltern und Erwachsene als Modell für das Kind .....	23
Seien Sie bloß nicht perfekt! .....	25
Kongruenz .....	26
Die Familie – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	27
<b>3. WOCHE: BINDUNG</b> .....	35
Das Band der Beziehung .....	35
ERziehung geht NUR über BEziehung! .....	36
Zuhören ist DER Weg zur emotionalen Verbindung .....	37
Bindung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	40
<b>4. WOCHE: ERZIEHUNG – WAS FÜR EINE AUFGABE</b> .....	48
»Liebe« – ein leicht missverständlicher Begriff .....	48
Vier Säulen der Erziehung .....	49
Wie viel Eltern braucht das Kind? .....	50
Erziehung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	52
<b>5. WOCHE: PLÄNE UND IHRE SINNHAFITGKEIT</b> .....	60
Recht auf Glück .....	61
Pläne – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	62

<b>6. WOCHE: KONFLIKTE – FLUCH ODER CHANCE .....</b>	<b>70</b>
Streit schadet jeder Beziehung .....	71
Alle Gefühle sind erlaubt .....	72
Gefühlserziehung – wichtiger als Leistung .....	73
Konflikte – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	75
<b>7. WOCHE: FEHLVERHALTEN – WIESO GEHORCHT</b>	
<b>MEIN KIND NICHT?</b> .....	83
Fehlverhalten richtig verstehen .....	83
Fehlverhalten neurobiologisch erklärt .....	84
Verletzende Ehrlichkeit .....	86
Fehlverhalten – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	88
<b>8. WOCHE: VERÄNDERUNG – WIE OFT MUSS ICH</b>	
<b>DENN NOCH ...?</b> .....	96
Veränderungen brauchen Zeit, aber wie viel? .....	96
Veränderungen sind möglich, aber wie? .....	97
Veränderungen sind möglich, aber wann? .....	97
Veränderungen – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	98
<b>9. WOCHE: MOTIVATION .....</b>	<b>106</b>
Jedes sichtbare Verhalten basiert auf einer Motivation .....	106
Motivation als Kraftmittel für Veränderungen .....	107
Motivation – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	109
<b>10. WOCHE: KOMMUNIKATION .....</b>	<b>117</b>
Worte kreieren Wirklichkeit .....	117
Wo liegt die Wahrheit? .....	118
Kommunikation – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	119
<b>11. WOCHE: ANERKENNUNG – DAS EXISTENZIELLE BEDÜRFNIS ..</b>	<b>127</b>
Jeder Mensch sehnt sich nach Aufmerksamkeit .....	127
Finden Sie die richtige »Sprache« für die Anerkennung .....	128
Anerkennung – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	130

<b>12. WOCHE: WIE SETZE ICH LEITPLANKEN?</b> .....	138
Umgang mit Kritik und Tadel .....	139
Umgang mit Provokationen .....	139
Manipulation als Zeichen von Intelligenz .....	140
Leitplanken – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	141
<b>13. WOCHE: LERNEN – EIN LEBENSLANGER PROZESS</b> .....	149
Wie wir lernen .....	149
Was lernt das Kind? .....	150
Verkörperung der Erfahrungen .....	151
Lernen – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	153
<b>14. WOCHE: FEHLER SIND UNSERE FREUNDE UND HELFER</b> .....	161
Umgang mit Fehlern .....	161
Hirn und Herz .....	162
Ups and downs .....	162
Fehler – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	164
<b>15. WOCHE: GEHEIMTIPPS</b> .....	172
Humor erleichtert das Leben – somit auch die Erziehung .....	172
In der Ruhe liegt die Kraft .....	173
Geheimtipps – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	174
<b>16. WOCHE: SELBSTFÜRSORGE – WUSSTEN SIE SCHON ...?</b> .....	182
Selbstfürsorge .....	182
Ein einziger Erwachsener ... ..	183
Der Bauch regiert .....	185
Selbstfürsorge – weiterführende Gedanken und Beobachtungen .....	187
<b>SCHLUSSWORT</b> .....	195
<b>ANMERKUNGEN</b> .....	196
<b>ÜBER DIE AUTORIN</b> .....	197