

Vorwort _____	9
Regeln der Erziehungsklugheit _____	16
Regel 1: Wenn ein Kind oder Jugendlicher, für den du Erziehungsverantwortung trägst, dir »schwierig« erscheint, dann geh an den Punkt deiner Liebe, bevor du aus der Wut oder Enttäuschung heraus reagierst! _____	16
<i>Die erzieherische Klarheit und Konsequenz</i> _____	17
<i>Den Kontakt nicht verlieren</i> _____	19
Regel 2: Wenn du mit Gewalt konfrontiert bist, dann unterbinde sie – durch bestimmtes Auftreten und ohne Angst! _____	21
<i>Familien brauchen bisweilen Hilfe</i> _____	21
<i>Oft benötigen Kinder Hilfe</i> _____	22
<i>Doch was ist zu tun?</i> _____	23
Regel 3: Wenn du sanktionieren oder strafen willst, dann führe zunächst den Strafbarkeitscheck durch! Bleibe mit deiner Sanktion unterhalb des erlittenen Schadens! _____	26
<i>Welche Sanktion ist inhaltlich angemessen und realistisch?</i> _____	27
<i>Kann ich diese Sanktion tatsächlich durchsetzen?</i> _____	28
<i>Wie kann ich meiner Sanktion Nachdruck verleihen?</i> _____	28
<i>Der Fünf-Finger-Check</i> _____	29
Regel 4: Lebe die Werte, die dein Kind (er)leben soll! _____	31
<i>Sichtbare Werte leben</i> _____	33
<i>Indirekte Erziehungsmethoden betonen</i> _____	34
Regel 5: Reagiere nicht adäquat, sondern äquivalent! _____	35
<i>Die Welt der »gefährdeten Jugendlichen«</i> _____	36

Regel 6: Suche stets nach dem Eindruck hinter dem Ausdruck! _____	40
<i>Nach den Hintergründen fragen</i> _____	41
Regel 7: Arbeite mit überraschenden Reaktionen! _____	45
<i>Überraschend reagieren</i> _____	46
<i>Die Zutrauensfragen</i> _____	48
Regel 8: Reagiere besonnen, und bleibe konsequent! _____	50
<i>Mit Überblick besonnen handeln</i> _____	50
<i>Die sieben Aspekte des Dosierens</i> _____	52
Regel 9: Schmiede Gefühle, »wenn sie kalt sind«! _____	54
<i>Formen und Prinzipien eines gewaltlosen Widerstandes</i> _	55
Regel 10: Ziele mit deiner Erziehungsmaßnahme auf das Verhalten, nicht auf die Person! _____	59
<i>Dem Kind einen guten Widerpart bieten</i> _____	60
<i>Eine gute Konfliktkultur schaffen</i> _____	61
Regel 11: Übe konsequente Erziehung! _____	64
Regel 12: Übe dich in »erzieherischer Präsenz« – dem Garant erzieherischer Wirksamkeit! _____	68
<i>Erzieherische Präsenz durch Achtsamkeit</i> _____	69
Regel 13: Blicke durchs Erziehungsmakroskop und finde heraus, was dein Kind von seinen Hausaufgaben abhält! __	74
<i>Wechsele das Erziehungsmikroskop gegen ein Erziehungsmakroskop!</i> _____	75
Regel 14: Reguliere den Fernseh- und PC-Konsum deines Kindes! _____	79
<i>Regeln für den Umgang mit der Medienwelt der Kinder</i> __	82
Regel 15: Lass dich nicht zu Käufen zwingen, um peinliche Situationen zu vermeiden! _____	84
<i>Reframing will geübt sein</i> _____	85
<i>Life-Check der Alltagssituationen</i> _____	86
Regel 16: Wenn Du nicht mehr weiter weißt, geh auf eine Wanderung mit deinen Erziehungs- grundsätzen und benutze den Erziehungsreflektor! _____	88
<i>Den Erziehungsreflektor einschalten</i> _____	89

Regel 17: Vergiss nicht: Was dich ärgert, ist nicht das Verhalten deines Kindes, sondern deine Interpretation dieses Verhaltens _____	93
<i>Übe die Wahrnehmung zweiter Ordnung</i> _____	93
<i>Hinweise für eine wirksame Erziehung</i> _____	95
Regel 18: Arbeite mit Denkfragen, nicht mit Lenkfragen! Übe das »aktive Zuhören«! _____	98
Regel 19: Geh stets durch alle Stockwerke eines Erziehungsproblems! _____	103
Regel 20: Nutze B-Vitamine: Bindung, Begrenzung, Begleitung und Bildung! _____	108
<i>Die Elemente der Erziehung</i> _____	109
Regel 21: Lass dein Kind bisweilen im Mittelpunkt stehen! Schärfte deinen liebenden Blick! _____	113
<i>Lernen, den Spieß umzudrehen</i> _____	116
Regel 22: Verbessere die heimlichen Erziehungswirkungen des Umfeldes, in dem deine Kinder heranwachsen! _____	118
<i>Wege zur Gestaltung einer erzieherischen Nähe</i> _____	121
Regel 23: Halte auch Distanz zu deinen Kindern: Erziehung lebt von Nähe und Distanz! _____	124
<i>Den distanzierten Blick üben</i> _____	125
<i>Überprüfung des eigenen Verhaltens</i> _____	128
Regel 24: Unterstütze Kinder und Jugendliche in ihrer Fähigkeit zur Selbsterziehung, indem du deine Idealisierungen und Befürchtungen zu durchschauen lernst! _____	129
<i>Übung zur Bildersuche</i> _____	131
Regel 25: Meide die Sackgassen der Erziehung! _____	134
<i>Auswege üben</i> _____	134
<i>Die Frage der Schuld</i> _____	137
<i>Übung »Schuld abladen verboten!«</i> _____	138
Regel 26: Übe dich im Erziehungsgespräch! _____	140
<i>Den erzieherischen Gesprächsstil reflektieren</i> _____	140
<i>Regeln der Begegnung</i> _____	144

Regel 27: Entkomme der Selbstüberforderung und nutze die Vielfalt der Welt!	_____	145
<i>Der Weg zur Beziehungsklarheit</i>	_____	148
Regel 28: Arbeite mit Ermutigung, vermeide Disziplinierung!	_____	150
Regel 29: Vermeide oder korrigiere Überreaktionen!	_____	154
Nachwort	_____	159
Wege aus dem Erziehungslamento	_____	159
<i>Die Basis jeglicher Erziehungswirkung ist die Beziehung</i>	_	168
<i>Man nehme: Eine Prise erzieherische Präsenz</i>	_____	168
Literatur	_____	170
Über den Autor	_____	172