

# Originaldokument

## © Verlag C.H.Beck

### Inhalt

**Für meine Kinder 10**

**Einleitung 11**

Dieses Buch und seine grafische Gestaltung **12**

Einige kurze Bemerkungen zum Gebrauch dieses Buches **13**

**1. Die Aufgabe des Erziehens 15**

Sich für Kinder entscheiden **15** Sich einlassen **16**

Erziehungsziele **19** Der gesellschaftliche Aspekt **21**

**2. Vom Sinn des Grenzsetzens 23**

**3. Grenzen überschreiten beweist Neugier und Mut 25**

**4. Vom Sinn des Grenzenüberschreitens 28**

Schimpfwörter – Kinder stellen Fragen **28**

Vom Umgang mit Tabus **30** Einige Bemerkungen zur

Sexualerziehung **32**

**5. Der Widerstand des Kindes gegenüber dem Erwachsenen 35**

Der Unterschied **35** Das Ich **36** Identität **38**

Der Widerstand im Jugendalter **40**

**6. Die besondere Art, wie Kinder ihre Eltern wahrnehmen 42**

Die hohe Bedeutung der nonverbalen

Kommunikation **42** Verborgene Botschaften **43**

**7. Die Grenze als Schutz 47**

**8. Sicherheit und Geborgenheit 49**

**9. Zuordnungssysteme 53**

Positionen **53** Der Familientisch **54** Trennung der Eltern

# Originaldokument

## © Verlag C.H.Beck

und Patchworkfamilien 57 Gesprächssituationen 62  
Das Zimmer 63 Die Geschwisterkonstellation 64

- 10. Wirkungsvolle Grenzsetzungen 69**  
Das nonverbale Ausdrucksverhalten eines  
entschiedenen Erwachsenen 69 Das böse Gesicht 71
- 11. Entscheidungen 74**  
Das Hin und Her 75 «Auf den Punkt kommen» 76  
Entscheidungen zum Wohle der Kinder 77 Verantwortung 78
- 12. Das Begründen von Grenzsetzungen 80**
- 13. Die Unabhängigkeit von Erwachsenen 82**  
Prüfung der Motive des Erwachsenen 82 Beispiele 84
- 14. Unterschiede im Erziehungsstil zwischen Vater  
und Mutter 89**  
Positives Streiten 90 Toleranz 91  
Zuständigkeiten 92 Balance 93
- 15. Die Zusammenarbeit der Eltern mit Kindergarten  
und Schule 95**
- 16. Grenzen setzen mit Fairness 97**  
Kritik 97 Anerkennung 98
- 17. Die «verflixten» Aber-Sätze 100**  
Erst das eine, dann das andere 101 Rechtfertigungen 102  
Das «Aber» als Flucht vor Verantwortung 104
- 18. Strafe, Lob, Belohnung und andere  
Erziehungsmaßnahmen 105**  
Logische Folgen wirken lassen 105 Strafe 108 Mit der  
Klugheit des Kindes rechnen 109 Häusliche Pflichten 110  
Belohnung 111 Lob 113
- 19. Erwartungen der Eltern an ihre Kinder 115**  
Nicht altersgemäße Erwartungen 115 Welt der Kinder –

# Originaldokument

## © Verlag C.H.Beck

Welt der Erwachsenen **116** Das Kind im Zwiespalt unterschiedlicher Erwartungen **118** Enttäuschte Erwartungen **119** Die Wirkung elterlicher Befürchtungen **121**

### **20. Bedürfnisse von Kindern 124**

Exkurs: Depression **125** Das Herauswachsen aus der Bedürftigkeit **129** Die Phase zunehmender Selbständigkeit **129** Angst und Verlustgefühle **130** Das Begleiten der kindlichen Angst **131** Verlust des Gebrauchtwerdens **135** Verwöhnung **135**

### **21. Selbständigkeit im Kindesalter 138**

Das Selbständigwerden begleiten **140** Beispiele **141** Tatsachen achten **142**

### **22. Selbständigkeit und Unselbständigkeit im Pubertätsalter 144**

Übersversorgung **144** Förderung der Selbständigkeit **147** Die gute Erziehung geht auf «Tauchstation» **149**

### **23. Essen 151**

Nicht über das Essen reden **151** Vorlieben und Abneigungen **152** Zu viel essen **153** Das falsche Essen **154** Süßigkeiten **155**

### **24. Schutz vor Überforderung 157**

Spielen in reizarmer Umgebung **157** Spielsachen auswählen **158** Spielen statt Fernsehen **158** Alternativen zu den Medien **159** «Dosierter» Medienkonsum **161** Nachrichtensendungen **162** Übertriebener Medienkonsum als Symptom **163** Normaler Umgang mit Medien im Jugendalter **164**

### **25. Exkurs: Das Daseinsgefühl des Kindes und der Kontakt zu den Erwachsenen 166**

Die Strategie der Erwachsenen **167** Die Strategie der Kinder **168**

### **26. Kontakt 173**

Körperkontakt **173** Blickkontakt **174** Der Sorgenblick **174**

# Originaldokument

## © Verlag C.H.Beck

Der Enttäuschungsblick **176** Der Anerkennungsblick **176**  
Sprachlicher Kontakt **177** Die Bedeutung des Kontaktes für  
die gesamte Erziehung des Kindes **178**

- 27. Hyperaktivität und Wahrnehmungsstörungen 179**  
Viele Missverständnisse **180** Überreizung **182**  
Zu wenig Reize **182** Was ist «das Problem»? **183**  
Wie können Erwachsene die Kinder unterstützen? **184**  
Hilfe zur Selbsthilfe **187** Die wichtige Aufgabe der Eltern **188**
- 28. Das Erlebnis der Grenze 190**  
Beispiele **191**
- 29. Die Rolle der Wut 193**  
Trennung des Gefühls der Wut von der Sache, um die es  
geht **193** Die Wut des Kindes auf den Erwachsenen **194**  
Die Wut verstehen und zum Ausdruck bringen lassen **194**  
Die Auflösung der Wut **196** Der Erwachsene als Vorbild **197**
- 30. Der Erziehende als Konfliktpartner –  
Der Erziehende als Begleiter in Konflikten 198**  
Geschwisterstreit ist sinnvoll **198** Der Erwachsene  
in der Rolle des Konfliktpartners **200** Der Erwachsene  
in der Rolle des Begleiters **202** Eskalationen **203**  
Konfliktvorbeugung **205** Aus Konflikten aussteigen **206**
- 31. Provozieren: Wut und Gegenwut 207**  
«Fliegenverscheuchen» **208** Fragen von provozierenden  
Kindern **210** Sinnvolle Reaktionen auf Provokationen **211**
- 32. Konflikte, die sich wiederholen («Machtspiele») 212**  
Die Situation selbst **214** Das berechtigte Bedürfnis **215**  
Die emotionalen Hintergründe eines «Machtspiels» **216**  
Entscheidungen für die Situation fällen **218** Der richtige  
Zeitpunkt **219** Das Auflösen von «Machtspielen» **220**  
Das Kind trifft eine «empfindliche Stelle» des  
Erwachsenen **221** Wie verhindert man das Entstehen von  
«Machtspielen»? **224** «Ich habe einen Termin mit meinem  
Kind» **224**

# Originaldokument

## © Verlag C.H.Beck

- 33. Lügen 227**  
Was ist «die Wahrheit»? 227 Phantasiegeschichten 228  
Erwischt werden 229 Unbewusste und bewusste  
Strategien 229 Ethische Werte 231
- 34. Stehlen 233**  
Besitzverhältnisse 233 Kontaktbedürfnis 234 Stehlen als  
Symptom 234 Hilfreiche Maßnahmen 237 Stehlen in der  
Pubertät 238
- 35. Unordnung 239**  
Die Ausweitung des Territoriums 239 Eine praktikable  
Lösung 241 Unordnung im Zimmer des Kindes 241
- 36. Schuldgefühle bei Eltern 243**  
Schuldgefühle nach unangemessenen Reaktionen  
von Erwachsenen 243 Schuldgefühle als Alarmsignal 246  
Sich auf die Gegenwart konzentrieren 248 Exkurs: Einige  
Bemerkungen zum Begriff der «Liebe» 249
- 37. Ideensammlung für nicht «böse»  
Erziehungsmaßnahmen 253**
- 38. Exkurs: Selbsterziehung der Erwachsenen 255**  
Erwachsene übernehmen Verantwortung für sich selbst 255  
Wie gehen die Erwachsenen mit ihren eigenen Grenzen  
um? 257 Fragen zur Selbsterziehung der Erwachsenen 257
- 39. «Gute Laune» 259**  
Humor 259 Ausgewogenheit zwischen Erziehung und  
Beziehung 260 Ein guter Zeitplan 262 Gesunde  
Distanz 263 Entspannungsübungen 265 Urlaub von der  
Familie 266 Selbstachtung 267 Partnerschaft 269
- 40. Zusammenfassung 272**  
  
Dank 277 Quellen 278 Literaturverzeichnis 279  
Stichwortverzeichnis 282