

# Gelassen Wachsen

Ein psychologischer Ratgeber für Eltern

von  
Matthias Niggehoff

1. Auflage

tredition 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:  
[www.beck.de](http://www.beck.de)  
ISBN 978 3 8495 8454 2

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

# **Inhalt**

Eine Einführung .....	7
Die perfekten Eltern? .....	9
Grundbedürfnisse.....	13
Positive Zuwendung als Fundament der Erziehung.....	17
Zeit in der Familie.....	24
Lebenshaltungen.....	33
Probleme in der Familie – Konstruktive und weniger konstruktive Lösungen.....	40
Die Symbiose – Entwicklung von Vertrauen und Selbstwirksamkeit.....	55
Grenzen setzen - Positive Anweisungen .....	66
Vereinbarungen in der Familie .....	72
Erziehung zur Verantwortung.....	77
Die Über-Mutti und die Unter-Mutti.....	82

Rollen im Leben und ihre Prioritäten .....	85
Verbotene Gefühle .....	92
Lebensplan – Botschaften für das Drehbuch des Lebens.....	101
Kommunikation – Klare Worte .....	131
Konflikte in der Familie .....	154
Strategien gegen Spiele und Konflikte .....	182
Abschluss – Tipps zum Umsetzen.....	187