

Inhalt

- Einleitung 12
- Eltern von tollen Kindern tun das, was sie sagen 21
- Eltern von tollen Kindern tun, was sie wissen 23
- Eltern von tollen Kindern verändern zuerst sich selbst 25
- Eltern von tollen Kindern denken an das Jetzt
und an die Zukunft 27
- Eltern von tollen Kindern sehen Erziehung als Fähigkeit 30
- Eltern von tollen Kindern zeigen Empathie 31
- Eltern von tollen Kindern halten nach »aber« Ausschau 33
- Eltern von tollen Kindern respektieren die Realität
Ihres Kindes 34
- Eltern von tollen Kindern akzeptieren Ihre Kinder so
wie sie sind 37
- Eltern von tollen Kindern vermeiden negative Phrasen 39
- Eltern von tollen Kindern lehren ihre Kinder,
Gefühle zu empfinden und bewusst zu handeln 42
- Eltern von tollen Kindern sind nicht perfekt 45
- Eltern von tollen Kindern erlauben ihren Kindern,
Fehler zu machen 47
- Eltern von tollen Kindern versuchen nicht,
Gefühle zu »reparieren« 50
- Eltern von tollen Kindern stehen zu ihren Gefühlen 53

8 Inhalt

- Eltern von tollen Kindern können ihre Gefühle
und Stimmungen anerkennen 55
- Eltern von tollen Kindern sind aufmerksam 58
- Eltern von tollen Kindern kultivieren Selbstwahrnehmung 60
- Eltern von tollen Kindern arbeiten mit positiven
Berührungen 62
- Eltern von tollen Kindern helfen Kindern dabei,
positive Gewohnheiten zu entwickeln 64
- Eltern von tollen Kindern unterscheiden zwischen Zielen
und Methoden 67
- Eltern von tollen Kindern zeigen ihren Kindern,
wie es geht 69
- Eltern von tollen Kindern belohnen kein Verhalten,
das nicht in Ordnung ist 72
- Eltern von tollen Kindern sagen ihren Kindern,
wenn sie sich gut benehmen 74
- Eltern von tollen Kindern maßregeln liebevoll 76
- Eltern von tollen Kindern maßregeln im Privaten 78
- Eltern von tollen Kindern vermeiden Maßregelung,
wenn sie selbst hungrig oder müde sind 79
- Eltern von tollen Kindern sehen das Ziel der Maßregelung
im Lernen, nicht im Bestrafen 80
- Eltern von tollen Kindern verstehen, dass ihre Kinder anders
funktionieren 82
- Eltern von tollen Kindern verstehen, was sie sagen
und wie sie es tun 85

- Eltern von tollen Kindern verstehen, dass das, was man tut,
wichtiger ist als das, was man sagt 87
- Eltern von tollen Kindern geben ihren Kindern Nachhilfe
in Sachen Gefühle 89
- Eltern von tollen Kindern fördern Selbstkontrolle 93
- Eltern von tollen Kindern sehen ihre Kinder als kleine Entdecker
und Wissenschaftler 96
- Eltern von tollen Kindern geben Vorschauen 99
- Eltern von tollen Kindern geben ihren Kindern einen
Vertrauensbonus 101
- Eltern von tollen Kindern teilen ihre Macht 103
- Eltern von tollen Kindern haben das Sagen 105
- Eltern von tollen Kindern bleiben liebevoll und herzlich 107
- Eltern von tollen Kindern behandeln ihre Kinder mit Respekt,
Rücksicht und Freundlichkeit 109
- Eltern von tollen Kindern erwarten, dass ihre Kinder sie mit
Respekt, Rücksicht und Freundlichkeit behandeln 110
- Eltern von tollen Kindern sagen selten »Gut gemacht!«
oder »Du bist so klug!« 112
- Eltern von tollen Kindern vermeiden Zuschreibungen
(meistens) 114
- Eltern von tollen Kindern spielen fair 116
- Eltern von tollen Kindern nutzen Gerüste 118
- Eltern von tollen Kindern geben ihren Kindern Gründe 120
- Eltern von tollen Kindern warnen ihre Kinder 122

- Eltern von tollen Kindern machen ihre Entscheidungsfindung transparent 125
- Eltern von tollen Kindern wissen, dass Argumentation nicht alles kann 127
- Eltern von tollen Kindern nutzen die Macht der natürlichen Konsequenzen 129
- Eltern von tollen Kindern geben ihren Kindern Strafzettel 131
- Eltern von tollen Kindern bauen Bodenschwellen 135
- Eltern von tollen Kindern sind konsequent 137
- Eltern von tollen Kindern versuchen, sachlich zu bleiben 140
- Eltern von tollen Kindern bringen ihren Kindern Glücksgewohnheiten bei (und praktizieren sie auch selbst) 143
- Eltern von tollen Kindern bringen ihren Kindern die GÜD-Regeln bei 148
- Eltern von tollen Kindern achten auf Spielzeiten 150
- Eltern von tollen Kindern wissen, wie wichtig Schlaf ist 152
- Eltern von tollen Kindern ermutigen ihr Kind, (kleine) Risiken einzugehen 154
- Eltern von tollen Kindern ermuntern ihre Kinder, Gutes zu tun 156
- Eltern von tollen Kindern vermeiden Machtkämpfe 158
- Eltern von tollen Kindern vermeiden Belohnungssysteme 160
- Eltern von tollen Kindern nehmen sich Zeit, ihren Kindern Aufmerksamkeit zu schenken 164
- Eltern von tollen Kindern nehmen sich Zeit für sich selbst 165

- Eltern von tollen Kindern rücken alles in positives Licht 168
- Eltern von tollen Kindern nutzen Platzhalter 169
- Eltern von tollen Kindern deuten um 170
- Eltern von tollen Kindern konzentrieren sich auf das Positive 172
- Eltern von tollen Kindern können die Stimmung ändern (und humorvoll und verspielt sein) 174
- Eltern von tollen Kindern vermeiden Drama 175
- Eltern von tollen Kindern brechen die Handlung ab 177
- Eltern von tollen Kindern bieten ihren Kindern Wiederholungen an 179
- Eltern von tollen Kindern proben 181
- Eltern von tollen Kindern konzentrieren sich auf die Beziehung 184
- Eltern von tollen Kindern fangen da an, wo sie sind 186
- Endnoten 187