

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

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