9 Die Geschichte vom Orange Rhino

10 Die Geburtsstunde der Orange Rhino Challenge
11 Das Brüllometer und weitere Details der Challenge
12 Wie man mit diesem Buch arbeitet

17 Die Umgewöhnungszeit

18 Ich will kein graues Rhino mehr sein
19 Tag 1: Sie müssen sich ändern wollen
25 Tag 2: Bitten Sie andere um Unterstützung. Hilfe hilft!
30 Tag 3: Auch die Kinder können helfen
35 Tag 4: Nicht die Kinder anschreien, sondern von ihnen weg
41 Tag 5: Kleine Erinnerungshilfen

47 Achtsam werden

48 Was mich so alles triggert
49 Tag 6: Auf Trigger-Suche: Liebe auf den zweiten Blick
54 Tag 7: Seien Sie ehrlich zu sich selbst: »Warum, Mami?«
60 Tag 8: Symptome, die einem Schrei vorausgehen
64 Tag 9: Benennen Sie Ihre Trigger: »Will nicht aufräumen!«

69 Mit den Triggern umgehen

70 Üben, üben, üben
71 Tag 10: Zuerst die einfachen Trigger: Chaos nervt mich
76 Tag 11: Kontrollieren Sie die kontrollierbaren Trigger
81 Tag 12: Die unabänderlichen Trigger: Der 25-Stunden-Tag
86 Tag 13: Akzeptieren Sie die unabänderlichen Trigger
91 Tag 14: Vergebung: Ich bin, also schreie ich

97 Die letzten Vorbereitungen

98 Klein anfangen, an großen Zielen ankommen
99 Tag 15: Setzen Sie sich ein Ziel: Nur bis 9:05 Uhr ...
104 Tag 16: Seien Sie positiv: Vom Teufelskreis zum Engelskreis
109 Tag 17: Achten Sie auf sich selbst: Die Grundbedürfnisse

115 Ab jetzt: weniger schreien, mehr lieben

116 Vom grauen Nashorn zum Orange Rhino
117 Tag 18: Ein Orange Rhino werden: Übersinnliche Erfahrungen

123 Ruhe bewahren, wenn alle durchdrehen

124 Manchmal liegt es an den Kindern
125 Tag 19: L.O.V.E. is everywhere: Meine Kuscheldecke
130 Tag 20: Die Perspektive macht's: »Wenigstens«
135 Tag 21: Lachen statt schreien: Das Zahnstocherdebakel
140 Tag 22: Sagen Sie sich, dass Schreien nichts bringt
145 Tag 23: Sagen Sie es laut: »Mama hat Angst«

aus: McCraith, Erziehen ohne auszurasten (ISBN 9783432112909) © TRIAS Verlag

151 Suchen Sie Wärme, wenn Sie wütend sind

152 Wenn ich kurz davor bin auszurasten
153 Tag 24: Erinnern Sie sich, was Nicht-Schreien bringt
158 Tag 25: Auch Kinder sind Menschen: Wäre ich ein Kind ...
162 Tag 26: Sehen Sie das Gute in Ihrem Kind
168 Tag 27: Zurück zum Wesentlichen: Essenskampf!
173 Tag 28: Wer hat angefangen? Das »perfekte« Familienfoto

179 Halten Sie durch!

180 Vom Drückeberger zum Orange Rhino
182 Tag 29: Sie schaffen das: Einen Schrei unterdrücken
187 Tag 30: Die Waage muss mehr nach Liebe ausschlagen

193 Nach Tag 30

194 Einmal Orange Rhino, immer Orange Rhino
195 Jeder Tag nach Tag 30: Mein Versprechen an meine Jungs

198 Das Wichtigste in Kürze
198 Die 10 besten Orange Rhino-Wahrheiten zum Thema Schreien
199 Die 10 größten Vorteile, ein Orange Rhino zu sein
200 Die 10 besten Alternativen zum Schreien
201 Die häufigsten Trigger und ihre Lösungsvorschläge
204 FAQ
206 Das Orange Rhino Trigger-Arbeitsblatt

208 Danksagung

aus: McCraith, Erziehen ohne auszurasten (ISBN 9783432112909) © TRIAS Verlag