

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung	14
Was ist das Geheimnis des dänischen Glücks?	14
Jessicas Geschichte	16
Ein Muster wird erkennbar	18
1. Unsere »Standardeinstellungen« erkennen	21
Eltern und Kinder unter Druck	24
Wir können auch anders: Wie wir unsere »Standardeinstellungen« verändern	26
2. »G« steht für gutes Spiel	31
Von Anfang an auf Erfolg programmiert	35
Internale oder externale Kontrollüberzeugung	37
Viel Raum zum Lernen und Wachsen	39
Spielen macht stark	42
Spielend das Leben bewältigen	43
Die Wahrheit über Lego und Spielplätze	46
3. »L« steht für Lernorientierung	53
»Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute«	56
Authentizität in der Erziehung	58
Die dänische Art zu loben	60

	Fixierte oder lernorientierte Haltung	61
	Der Schlüssel zu lebenslangem Lernen und Erfolg	62
4.	»U« steht für Umdeuten	73
	Die alte Brille abnehmen	76
	Realistischer Optimismus	78
	Die Fähigkeit des Umdeutens	80
	Wie die Sprache das Glück einschränkt	82
	Wie das Umdeuten bei Kindern funktioniert	83
	Die Macht der Etiketten	85
	Re-Authoring	87
	Dem Kind keinen Stempel aufdrücken	89
	Die dänische Art des Umdeutens	91
5.	»E« steht für Empathie	101
	Der Stärkste überlebt	105
	Die Entdeckung des sozialen Gehirns	107
	Die Überraschung des Gefangenendilemmas	110
	Die Wahrheit über Empathie	111
	Die elterliche Verantwortung	114
	Wie lernen die Dänen, so empathisch zu sein?	115
	Die Macht der Worte	118
	Die dänische Art, Empathie zu fördern	120
6.	»C« steht für Coolbleiben	127
	Die vier Erziehungsstile	130
	Die harte Wahrheit über das Schlagen	132
	Respektvolle Erziehung	135
	»Cool bleiben« in der Schule	136

Machtkämpfe vermeiden	139
Sich selbst den Spiegel vorhalten	140
Nicht darüber nachdenken, was andere denken	140
Entspannen und das große Ganze im Blick behalten	141
Coolbleiben: Einen Ausweg anbieten	143
Machtkämpfe beim Abendessen	144
Die Regeln erklären	146
Erste Schritte	146
7. »K« steht für kuscheliges Zusammensein	
(hygge)	153
Hygge als Lebensstil	156
Der Geist des Individualismus	158
Glück entsteht, wenn aus »Ich« »Wir« wird	159
Teamarbeit in Dänemark	161
Singen und hygge	162
Soziale Bindungen sind gesund	163
Gemeinsamer Start ins Familienleben	165
Die dänische Art, hygge zu praktizieren	167
Der <i>Hygge</i> -Eid	175
Wie geht es weiter?	177
Dank	181
Anmerkungen und Quellen	183
Sachregister	219
Personenregister	222