

Inhalt

Vorbemerkung	9
1. Das unerwünschte unwillkürliche Verhalten	11
1.1 Sehnsucht nach wertschätzender Kommunikation	11
1.1.1 „Ich schreie ungewollt“	13
1.1.2 Nicht Ich, ES tut dies und jenes	14
1.2 Ein kurzer Blick ins Gehirn	17
1.2.1 Das Gehirn und sein Aufbau	17
1.2.2 Das „Funktionieren“ im Gehirn	20
1.2.3 Das Mittelhirn	21
1.2.4 Der Mandelkern	24
1.3 Unwillkürliche Reaktionen	28
1.3.1 Die Ohren lang ziehen	29
1.3.2 Auslöser für unwillkürliches Fühlen	30
1.4 Veränderung ist möglich	32
1.4.1 Wenn wir weiter „versagen“	33
1.4.2 Selbstanklage oder -annahme	36
1.4.3 Mit den Kindern bedauern	37
1.4.4 Grenzen der Selbstheilung	39
1.4.5 Die Wirklichkeit, die wir uns erschaffen	39
2. Fünf Schritte zum inneren verletzten Kind	43
2.1 Schritt 1: Beobachtung	44
2.2 Schritt 2: Gefühl	44
2.3 Schritt 3: Empfindung im Körper	45
2.4 Schritt 4: Sich etwas einfallen lassen	46
2.5 Schritt 5: Empathie fürs Kind	47
2.6 Was passiert im Gehirn bei Empathie?	49
2.7 Grundannahmen für tragende Beziehungen	52

3. Die heilende Kraft der Empathie.....	53
3.1 Autonomie und Zugehörigkeit in der Balance.....	53
3.1.1 Schuhe müssen geputzt werden.....	53
3.1.2 „Ich kann nichts für deine Gefühle ...“	61
3.2 Autonomie, Respekt und die Pflichten im Leben	62
3.2.1 „Du könntest es mal besser machen!“	62
3.2.2 Holzstapeln!.....	67
3.3 Mit Respekt und Achtung erfüllt sich das Bedürfnis nach Liebe	68
3.3.1 „Rede freundlich mit deiner Mutter!“	68
3.3.2 Welche Entscheidung treffe ich?	72
3.4 Unter der Wut kann Liebe schlummern.....	73
3.4.1 „So darfst du nicht mit mir reden!“	73
3.4.2 Mathematik-Hausaufgaben	78
3.5 Gehorsam und Autonomie sind wie Feuer und Wasser	80
3.5.1 Nein sagen dürfen.....	80
3.5.2 Zum Nein sagen ermutigen	86
3.6 Ruhe und Liebe sind wie vollkommene Harmonie	88
3.6.1 „Kannst du nicht endlich schlafen, du Monster!“	88
3.6.2 Schlaf Kindlein, schlaf‘!	89
3.7 Empathie bei unerfüllten Bedürfnissen.....	91
3.7.1 Der Service am Morgen, bitte sofort!	91
3.7.2 Kannst du schnell mal helfen?	93
3.8 Lernen und sich weiterentwickeln ohne Angst	94
3.8.1 Die liebe Hausarbeit!	94
3.8.2 Trotz Risiko sich trauen	97
3.9 Sehnsucht nach Harmonie.....	99
3.9.1 „Sie schreit nicht, sie quietscht!“	99
3.9.2 Der Geschwisterstreit	101
3.10 Empathie für traurige Kinder	104
3.10.1 Mein Kind soll glücklich sein!	104
3.10.2 Der tote Hase	107

4. Kulturwechsel	111
4.1 Vom Gehorsam zur Freiwilligkeit	111
4.2 Spiegelneurone.....	114
4.3 Hierarchisches oder gleichwertiges Zusammenleben?.....	118
4.4 Glückliche Kinder	126
4.5 Glückliche Partnerschaft.....	129
4.6 Wer führt uns in die nächste Kultur?.....	133
 Zum Schluss	 137
 Literatur	 139
Weitere Literaturempfehlungen.....	139