

Inhalt

Die besten Eltern der Welt	9
Wo wir herkommen	17
Frühe Prägungen	17
Glaubenssätze aufspüren und erkennen	19
Den eigenen Nordstern finden	26
Werte, die fürs Leben tragen	29
Was wir mitbringen	37
Von Steinzeitkindern und Klosterschülern	41
Wo wir stehen	59
Die Wissenschaft hat festgestellt ...	59
Im Hier und Jetzt – und in der Zukunft	71
Nicht weniger Mensch	81
Endlich unperfekt	99
Großwerden ohne Gewalt	107
Kooperation statt Gehorsam	131
Wie Familie gelingen kann	141
Attachment Parenting – was spricht dafür, was dagegen?	141
Bindung als Schlüssel	153
Bedürfnisse als Richtschnur	163

Liebevolle Wegbegleiter	183
Reden, fragen und verstehen	188
Einfach ehrlich sein	213
Respektvolles Miteinander, ganz konkret	218
Selbstbestimmung, Fremdbestimmung: Wer führt?	229
Regeln, Grenzen, Konsequenzen	257
Eltern unter Druck	321
Gut genug ist gut genug	355
Wir und der Rest der Welt	378
Die ganz große Freiheit	399
Anhang	401
Statt einer Danksagung	405
Mein Familienkompass – Deine Kreativwerkstatt zum Buch	411