

Inhalt

1. Was ist das überhaupt – ein Konflikt?	13
2. Warum Streiten für Kinder wichtig ist	15
Was nützen Streit und Konfliktlösung?	21
3. Verschiedene Arten von Konfliktverhalten.....	23
4. Verschiedene Streittypen.....	29
Streittypentest	30
Auswertung.....	33
5. Umgang mit Emotionen	38
Warum Wut gut tut	39
Dampf ablassen, statt Gefühle zu unterdrücken	41
Wie lernen Kinder mit heftigen Gefühlen umzugehen?	45
Weinen ist okay	51
Fluchen macht Spaß.....	53
Gefühle die wir haben	56
6. Wie man Bedürfnisse erkennen kann.....	58
Frustrationstoleranz entwickeln	61
Unterschiedliche Bedürfnisse erkennen.....	64
Eifersucht als Wegweiser.....	67
Zum Teilen verdonnert	68
7. Grenzen zeigen, um Bedürfnisse zu schützen	72
8. Hilfreiche Gesprächsmethoden	78
Schmerzen wollen gehört werden.....	82
Verneinungen vermeiden	84
Vorwurfsfreie Formulierungen	87

Umgang mit Erwartungen in der Partnerschaft.....	94
9. Konfliktlösungsmodelle	97
Vermittlung bei Kindern	99
Das Konfliktgespräch.....	101
4-Schritt-Modell	104
In der Streitarena	107
10. Ideen für den Alltag.....	112
Rituale	112
Signale und Codes	118
Umgang mit Gewalt.....	120
Organisation und Erholung	123
Systemisches Konsensieren – die neue Familiendemokratie..	126
11. Wie Streit erträglich wird	129
Streitphasen	130
Papas entscheiden anders.....	139
Über die Versöhnung	141
12. Was macht Erziehung erfolgreich?.....	144
Selbstverantwortung erlernen	145
Fragen und Antworten	147