

# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b> .....	9
<b>1. Das unerwünschte unwillkürliche Verhalten</b> .....	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
<b>2. Fünf Schritte zum inneren verletzten Kind</b> .....	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

<b>3. Die heilende Kraft der Empathie.....</b>	<b>53</b>
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

<b>4. Kulturwechsel</b> .....	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
<b>Zum Schluss</b> .....	137
<b>Literatur</b> .....	139
Weitere Literaturempfehlungen .....	139