

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER und GLÜCKLICHER KINDER ERZIEHEN

Mit diesen 5 Strategien vermeiden Sie
die täglichen Kämpfe und bringen Ruhe
Ihren gemeinsamen Alltag

© des Titels »Entspannter und glücklicher Kinder erziehen« von Noël Janis-Norton (978-3-7474-0338-9)
2021 by mvg-Verlag, München-Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Einleitung 9

Teil 1:

Basisstrategien für ein entspannteres, leichteres und glücklicheres Familienleben 15

Kapitel 1: Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können 17

Kapitel 2: Das Versprechen der *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Methode: Sie können sogar die frustrierendsten Aspekte der Elternschaft transformieren 33

Kapitel 3: Beschreibendes Lob: Der stärkste Motivator 49

Kapitel 4: Vorbereitung auf den Erfolg: Einfache Techniken, die das meiste Fehlverhalten verhindern, indem Widerstand und Verweigerung reduziert werden 81

Kapitel 5: Reflektierendes Zuhören: Wie man Nörgeleien und Fehlverhalten minimiert, indem man Frustration, Wut und Ängste entschärft 137

Kapitel 6: Niemals zweimal bitten: Die Sechs-Schritte-Methode, die Kindern beibringt, direkt das zu tun, worum man sie bittet 179

Kapitel 7: Wie man Fehlverhalten in die Schranken weist 213

Kapitel 8: Belohnungen und Konsequenzen: Durchziehen, um Fehlverhalten zu minimieren und die Kooperation zu maximieren 249

Teil 2:

Krisenherde in der Familie beseitigen: Das Verhalten während des ganzen Tages mithilfe der Kernstrategien verbessern 281

Kapitel 9: Morgens fertig machen: Gelassen in den Tag starten 289

Kapitel 10: Essenszeiten: Wählerisches Essverhalten umwandeln und Tischmanieren verbessern 305

© des Titels »Entspannter und glücklicher Kinder erziehen« von Noé Janis-Norton (978-3-7474-0338-9)
2021 by mvng-Verlag, München-Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvng-verlag.de>

Kapitel 11: Geschwisterbeziehungen: Streitereien reduzieren, Kindern helfen, sich zu vertragen	325
Kapitel 12: Bildschirmzeit: Die Elektronik im Haus wieder kontrollieren	343
Kapitel 13: Hausaufgaben: So werden sie stressfrei	357
Kapitel 14: Aufräumen und Ordnung halten: Verantwortung fördern, Widerstände abbauen	373
Kapitel 15: Aufgaben im Haushalt: Bereitschaft verbessern, Teamarbeit lehren	387
Kapitel 16: Selbstständig spielen: Selbstständigkeit und Problemlösung trainieren	399
Kapitel 17: Schlafenszeit und Einschlafen: Den Tag friedlich ausklingen lassen	411
Fazit	427
Ressourcen	431
Danksagung	433
Die Autorin	435
Stichwortverzeichnis	437