

Inhalt

Einleitung	9
Lea zu diesem Buch.	9
Worum geht es in diesem Buch?	10
Warum ich dieses Buch schreibe	11
Warum Bärbel dabei ist	12
Bärbels Intention für dieses Buchprojekt.	13
Bärbel stellt sich vor	15
1. Was bei mir anders war: Aufwachsen mit Eltern, die cool bleiben.	17
Meine Eltern und ich – auf Augenhöhe	18
Ein Zeichen von Vertrauen	21
Meine Eltern hatten immer Interesse an meinem Leben.	22
2. Eltern werden	25
Wie verändert die GFK den Blick auf uns und unsere Kinder?	26
Warum die Gewaltfreie Kommunikation für das Leben mit Kindern so hilfreich ist	27
Kindheit im Wandel	29
Das kulturell geprägte „Bild vom Kind“ und seine Auswirkung auf Entwicklung und Beziehung	31
Das Vermächtnis der NS-Zeit	32
„Macht-über“ vs. „Macht-mit“	35
Unsere eigene Erziehungsgeschichte reflektieren.	36
Modernes Bild vom Kind trifft GFK	41
Was ändert sich durch die Gewaltfreie Kommunikation?	42
3. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern: Eine kurze Einführung.	45
Das Modell der GFK.	45

Wolf und Giraffe	45
Das Hilfsmittel der vier Schritte	48
Die einzelnen Teile der Landkarte	49
Die drei Teilprozesse in der GFK	51
Die Schlüsselunterscheidungen in der GFK	54
Beispiel: Der Teller auf der Spülmaschine	55
Beschützende Macht versus bestrafende Macht	77
Der Schlüssel für die Verbindung zu unseren Kindern: Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation	84
Verständnis ist nicht Einverständnis	86
Vor Empathie: Immer Selbsteinfühlung	87
Angriff, Aggressivität und Vorwurf als tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse	89
Und was mache ich jetzt, wenn mein Kind „Nein“ sagt?.....	92
Als ich fast eine Pfadfinderin geworden wäre	94
Wie Stress uns daran hindert, die liebenden Eltern zu sein, die wir sein wollen	95
4. Aufgewachsen mit Gewaltfreier Kommunikation – Leas Kindheit	99
Wie die GFK schon vor der Geburt wirksam wurde	99
Das Leben mit einem Baby	101
Gewaltfrei sprechen mit einem Baby?	103
Elternschaft und Paarbeziehung	103
Sechs bis zwölf Monate alt: Die Welt entdecken	104
Krabbeln und Laufen	105
Nicht alle Kinder sind gleich	107
Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen (afrikanisches Sprichwort)	107
Zwei Jahre alt: Thema Autonomie und Trotz	108
Betreuung zu Hause oder in einer Einrichtung?.....	111
Drei bis vier Jahre alt: Die Perspektivübernahme – Voraussetzung für Empathiefähigkeit	112

Kindergartenzeit	114
Große Veränderungen (1): Wie Lea die Geburt ihrer Schwester erlebt hat	115
Große Veränderungen (2): Lea ist große Schwester geworden – die Sicht der Mutter	117
Als ich kein Rad schlagen konnte und Empathie und Wertschätzung erfuhr	118
5. Schule	121
Eigene Entscheidungen treffen	121
Unterstützung bekommen und mit den eigenen Erfahrungen ernst genommen werden	122
Die Bedeutung von Schulnoten	125
6. Wenn Kinder erwachsen werden	127
Freiheit und Autonomie durch Vertrauen	127
Über die Kunst, gemeinsame Lösungen zu finden	129
Wenn Harmonie an Grenzen kommt	131
Wie schaut Leas Mutter auf die Pubertät ihrer Tochter zurück? ...	134
7. Natürliche Veranlagung oder Nebenwirkung der GFK?	137
Schlechtes Gewissen: Ich kann doch eh nicht Nein sagen	137
Neinsagen ist schwer	139
Der Einfluss der GFK auf Persönlichkeit und Entwicklung	141
8. Zu Risiken, Neben- und Auswirkungen	143
Ein Schulerlebnis	143
Es gibt Nebenwirkungen einer GFK-Erziehung	144
Erwartungshaltungen	145
Anspruch an mein Empathie-Geben	146
Einige bemerkenswerte Beispiele für „Neben- und Auswirkungen“	147

Wenn Kinder sich mit ihren Eltern über ihre Kindheit auseinandersetzen dürfen	150
9. Wo der Schuss nach hinten losging	153
Empathie als Ausweichmanöver	153
Typische Missverständnisse in der Anwendung der GFK.....	155
Verzweifelter Versuch einer Babygiraffe	156
Wenn Eltern keinen Zugang zu ihrer eigenen Wut haben	157
GFK heißt nicht, dass Kinder alles entscheiden	159
„Giraffe“ und „Wolf“ gleichgesetzt mit „richtig“ und „falsch“ .	161
10. Wo die Gewaltfreie Kommunikation gelehrt und gelebt wird.....	163
Danksagung	167
Lea	167
Bärbel	167
Anhang	169
Gefühls- und Bedürfnislisten	169
Selbstempathie üben.....	175
Literatur & Quellen	181
Quellenverzeichnis	181
Literaturempfehlungen	181
Kinderbücher.....	182