

Claudia & Eberhard Mühlán

# Das große



# Familien-



# Handbuch

*Erziehungstips  
für alle Entwicklungsphasen  
Ihres Kindes*

TEAM.F

Schulte & Gerth

# Prima Klima

## Ein Fundament durch gute Beziehungen bauen

**DIE KLEINKINDJAHRE – DAS ERSTE HALBE JAHR**  
 Urgeborgenheit ..... 10  
 Der junge Vater ..... 12  
 Immer dabei ..... 14

**DIE KLEINKINDJAHRE – VON 7 BIS 12 MONATEN**  
 Verwöhnen ..... 16  
 Kindgerecht ..... 17  
 Schlafgewohnheiten ..... 18

**DIE KLEINKINDJAHRE – VON 12 BIS 24 MONATEN**  
 Lernprozesse ..... 20

**DIE KLEINKINDJAHRE – VON 2 BIS 3 JAHREN**  
 Miteinander reden ..... 22  
 Kuseln und Schmusen ..... 23  
 Babyneid ..... 24  
 Von Gott erzählen? ..... 26



**DIE VORSCHULJAHRE**  
 Höflichkeit lernen? ..... 28  
 Kinderfragen zur Sexualität ..... 30  
 Wo kommen die Babys her? ..... 32  
 Sexueller Mißbrauch ..... 34

**ELTERN WERDEN – PAAR BLEIBEN!**  
 Erschöpfungsdepressionen ..... 36  
 Autonomie-Insel ..... 38  
 Beziehungs-Insel ..... 40

**UND WAS MACHT MAN ALS ALLEINERZIEHENDER?**  
 Alleinerziehende ..... 42

**VON DER VORSCHULE BIS ZUR VORPUBERTÄT**  
 Familienatmosphäre ..... 44  
 Sich Zeit nehmen ..... 46  
 Zuwendung geben ..... 50



Zündende Ideen ..... 54  
 Geschwisterkonstellationen ..... 58  
 Geschwisterstreit ..... 68  
 Selbstwertgefühl ..... 70  
 Gefühle ..... 74  
 Familienerbe ..... 80  
 Suchtvorbeugung ..... 82  
 Gewaltlosigkeit ..... 84  
 Fernsehen ..... 86  
 Kommunikationstypen ..... 88  
 Kommunikation lernen ..... 90  
 Kommunikation erhalten ..... 92  
 Weltbild ..... 94  
 Speziell für Väter ..... 96  
 Gastvater ..... 98  
 Vater und Sohn ..... 102  
 Vater und Tochter ..... 104  
 Speziell für Mütter ..... 106  
 Mutter und Sohn ..... 108  
 Mutter und Tochter ..... 110

**DAS EHELEBEN**  
 Die Ehe fit halten ..... 112

**DIE TEENAGERJAHRE**  
 Pubertät ..... 116  
 Hormonelle Umstellung ..... 118  
 Geschlechtsreife ..... 120  
 Checkliste zur Pubertät ..... 122  
 Teenagerliebe ..... 124  
 Identitätsfindung ..... 126  
 Gruppendruck ..... 128  
 Unabhängigkeit ..... 132  
 Teenager unter Druck ..... 134  
 Im Gespräch bleiben ..... 136  
 Werte und Normen ..... 138

**DIE EHE IN DER MITTE DES LEBENS**  
 Ehe-TÜV ..... 140

LITERATURHINWEISE ..... 144



# Ein starkes Team Klar, aber herzlich!

## Selbständigkeit und Verantwortung in der Familie lernen



### Begleitung mit liebevoller Disziplin

**DIE KLEINKIND- UND VORSCHULJAHRE**  
 Erziehungsziele ..... 148  
 Ein ständiger Begleiter ..... 150  
 Spielend lernen ..... 152  
 Schlafengehen ..... 154  
 Tischmanieren ..... 156  
 Sauberkeitserziehung ..... 158  
 Wochenlisten ..... 160  
 Kindergarten ..... 162  
 Schulreife ..... 164  
 Verkehrserziehung ..... 166

**VON DER GRUNDSCHULE BIS ZUR VORPUBERTÄT**  
 Erziehungsziele ..... 168  
 Stärken und Schwächen ..... 170  
 Vorbild ..... 172  
 Ermutigung ..... 174  
 Belohnungen ..... 176  
 Familienregeln ..... 178  
 Familienrat ..... 180  
 Ordnung halten ..... 182  
 Mithelfen ..... 184  
 Benimmregeln ..... 186  
 Ernährung ..... 188  
 Schlafenszeiten ..... 190  
 Schule und Hausaufgaben ..... 192  
 Freizeit und Spiel ..... 194  
 Taschengeld ..... 196  
 Wirtschaftsgeld ..... 198  
 Wochenpläne ..... 200



**DIE TEENAGERJAHRE**  
 Erziehungsziele ..... 202  
 Persönliche Pflege ..... 204  
 Schlafverhalten ..... 206  
 Freizeitgestaltung ..... 208  
 Schule ..... 210  
 Ordnunghalten ..... 212  
 Geldverwaltung ..... 214  
 Streß ..... 216

LITERATURHINWEISE ..... 218

**DIE KLEINKINDJAHRE**  
 Humor und starke Nerven ..... 220  
 Mit Kommentaren begleiten ..... 222  
 Temperamentstypen ..... 224  
 Freiheitsdrang oder Machtspiel? ... 230  
 Eine bewährte Erziehungsstrategie ..... 232  
 Trotz und Wut ..... 234  
 Lügen und Stehlen ..... 236

**VON DER VORSCHULE BIS ZUR VORPUBERTÄT**  
 Menschenbild ..... 238  
 Wann disziplinieren? ..... 240  
 Natürliche Konsequenzen ..... 242  
 Logische Konsequenzen ..... 244  
 Auferlegte Konsequenzen ..... 246  
 Lügen ..... 248  
 Stehlen ..... 250  
 Den Willen lenken ..... 252  
 Stile der Elternschaft ..... 254



**DIE TEENAGERJAHRE**  
 Autorität ..... 256  
 Grauzonen ..... 258  
 Streitgespräche ..... 260  
 Auftaugespräche ..... 262  
 Krisengespräche ..... 264  
 Familienregeln ..... 266  
 Regelübertretungen ..... 268  
 Schwierige Teenager ..... 270  
 Unberechtigte Schuld ..... 272

LITERATURHINWEISE ..... 274

STICHWORTVERZEICHNIS ..... 275



## Babyneid

Durch die Geburt eines neuen Familienmitgliedes kann es unter den anderen Kindern zu Problemen kommen. Wenn Eltern sich nicht in die Situation des älteren Kindes hineinversetzen und sich bemühen, typische Fehler zu vermeiden, können sie den Babyneid regelrecht heraufbeschwören. Das sollten Sie zu verhindern wissen.

Ein Erwachsener sollte leicht nachvollziehen können, daß sich das Kind, dem vorher alle Beachtung und Liebe zukam, nun zurückgesetzt fühlt und den neuen Erdenbürger nicht gerade herzlich willkommen heißt, um den sich nun alles dreht. Bereits in der Schwangerschaft häufen sich oft Bemerkungen wie: „Psst, Mutti muß sich ausruhen. Wir kriegen ein neues Baby!“ oder: „Spring nicht so auf meinem Schoß herum. Das tut dem Baby weh!“

Kaum ist dieses unbekannte Wesen geboren, stürzt sich die ganze Verwandtschaft

darauf, überhäuft es mit Geschenken und bricht in Entzückensrufe aus. Das ältere Kind steht abseits in der Ecke, die kleinen Fäuste in den Hosentaschen geballt, und grübelt, wer ihm wohl hier seinen Platz streitig macht.

Wenn sich bei Ihnen ein weiteres Baby anmeldet, berücksichtigen Sie deshalb möglichst die folgenden Tipps:

- Beziehen Sie das erste Kind ganz gezielt in die Vorbereitungen ein: beim Einkaufen, Wäsche sortieren, Einrichten der Babyecke.
- Lassen Sie das Kind einige seiner Spielsachen an einen sicheren Platz räumen, „damit das Baby nicht an sie herankommt“.
- Lassen Sie es für das neue Kind ein paar Spielsachen aussuchen. Das können neue sein, die es im Laden aussucht, oder alte von sich, die es abzugeben bereit ist.

- Während die Mutter zur Entbindung im Krankenhaus ist, sollte sich der Vater intensiv um das erste Kind kümmern, damit keine Angstgefühle oder Einsamkeit aufkommen. Auch wenn die Mutter – selbst noch schwach – wieder zu Hause ist und sich ihre Aufmerksamkeit häufig auf das Neugeborene konzentriert, sollte der Vater präsent sein – am besten ist, er nimmt sich Urlaub.
- Schmusen Sie viel mit dem älteren Kind. Lassen Sie es beim Wickeln und Baden

des Babys mithelfen, und geben Sie ihm allen Grund, sich nicht vernachlässigt zu fühlen.

- Sprechen Sie mit dem Kind über all das, was das Neugeborene noch nicht kann, zum Beispiel: „Katharina kann noch keinen Ball fangen, sie kann auch noch nicht laufen, nicht sprechen. Sie muß vieles erst noch lernen.“
- Wir hoffen, auch die Verwandtschaft wird sich sensibel genug verhalten.

Wenn wir auf einen Babybesuch gehen, stecken wir immer ein kleines Geschenk für die älteren Geschwister ein und wenden uns diesen besonders zu. Dem Baby in der Wiege ist es egal, wieviel Zuwendung es von uns erhält, dem älteren Kind nicht.

Trotzdem werden einige Kinder in Säuglingsverhalten zurückfallen und weinerlich oder aggressiv reagieren. Dann sprechen Sie seine Gefühle an, und helfen Sie ihm, diese zu äußern: „Du fühlst dich wohl vernachlässigt? Komm, wir schmusen miteinander.“ Durch das Aussprechen der Gefühle kann das Kind besser lernen, sich selbst zu verstehen und wieder in die Familie einzufügen.

Also, zeigen Sie dem Kind die gebührende Aufmerksamkeit und Liebe. Lassen Sie es spüren, daß es wirklich das Ältere ist, aber erlauben Sie kein ungebührliches Verhalten. Seien Sie konsequent, ohne Ärger und Unmut zu zeigen.





Kinder sind einem Entfremdungsprozeß von ihren Eltern ausgesetzt. Als Eltern müssen Sie einen Lebensrhythmus für Ihre Familie finden, bei dem die Kinder nicht zu kurz kommen. Dabei ist der Vater genauso gefordert wie die Mutter!

## Eine Symptom-Liste

Woran merkt man, daß ein Kind nicht genügend Zeit und Aufmerksamkeit erhält?

Wie viele der nachfolgend aufgeführten Symptome zeigen sich in Ihrer Familie? Häufen sie sich, haben Sie sich zu wenig Zeit für Ihr Kind genommen:

- Ein ansonsten aufgeschlossenes Kind wirkt plötzlich bedrückt und schweigsam.
- Es nörgelt viel und beschwert sich, oft allein zu sein.
- Es ärgert seine Geschwister oder das

Haustier, um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen - und sei es nur den Ärger der Eltern.

- Das Kind drückt sich zu viel mit anderen auf der Straße herum, dagegen verkümmert die Kommunikation mit Ihnen.
- Es kann nicht abwarten, weil es zu oft enttäuscht worden ist.
- Es drängt sich bei Besuchen ständig in den Vordergrund und fällt anderen laufend ins Wort.

## Und wenn die Kinder nicht wollen?

Auch Kinder planen ihre Freizeit. Sie haben nicht immer gerade dann Zeit oder Lust, wenn ein gestreßter und schuldbewußter Vater oder eine hektische Mutter sich ihrer erbarmen will.

Wenn es schon soweit ist, daß die Kinder

grundsätzlich lieber mit ihren Freunden zusammensein wollen als mit den Eltern und nur murren, wenn eine Familienrunde einberufen wird, ist es höchste Zeit, Ihren Umgangsstil mit den Kindern neu zu durchdenken.

Beantworten Sie sich einmal folgende Fragen:

- Gehe ich altersgemäß auf meine Kinder ein?
- Langweilen sie sich bei gemeinsamen Unternehmungen, weil wir unsere eigenen Interessen stärker berücksichtigen als ihre?
- Wie sprechen wir, miteinander? Brauchen sie mehr Humor, mehr Ausgelassenheit oder Wertschätzung?
- Muß ich mich stärker in die Welt der Kinder hineinversetzen?

Wenn Sie sich jetzt nicht mehr sicher sind, dann setzen Sie sich mit Ihren Kindern zusammen, lassen Sie jeden seine Wünsche äußern und beratschlagen Sie, was Sie gemeinsam unternehmen können, woran jeder Freude hat.

Das nehme ich mir vor:


## Eine neue Zeiteinteilung

Planen Sie trotz der unterschiedlichen Bedürfnisse Ihrer Kinder regelmäßig Zeit für Familienaktivitäten ein!

Bei Eltern, die meinen, dies spontan regeln zu können, kommt doch immer wieder etwas dazwischen - und es sind dann meist die Kinder, die zu kurz kommen.



Meine Zeitkiller:


## Ein kindgemäßer Gesprächspartner

Was kennzeichnet einen aufrichtigen, kindgemäßen Gesprächspartner? Er kann:

- gut zuhören
- gute Fragen stellen
- gut erzählen

### Gut zuhören

Zuhören ist eine der wichtigsten Aufgaben für Eltern! Sie sollten sich das neu als Ziel setzen. Wenn Sie Ihren Kindern nicht zuhören, werden diese sich jemand anderen suchen! Jeder braucht jemanden, der ein offenes Ohr für ihn hat.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, zu den Privilegierten zu gehören, die zu Hause Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren! Das wird Ihre Familienbande enger knüpfen und das Kind weniger anfällig für andere unguete „Bande“ machen.

Ein guter Zuhörer benutzt Augen und Ohren. Achten Sie auf die nonverbalen Botschaften Ihres Kindes: den Gesichtsausdruck, die Augen, die Gestik, die Körperhaltung. Wenn Sie dies nicht mit einbeziehen, entgeht Ihnen eine ganze Menge. Aber so können Sie schnell herausfinden, ob ein Kind niedergeschlagen oder ausgeglichen ist, ob es sich ärgert oder gute Laune hat.

Worte sind Ausdruck dessen, was im Herzen vor sich geht. Gute Zuhörer achten über die Worte hinaus auf Gefühle, die dahinter stehen, und auf ihre Ursache. Sie gehen beim Zuhören zwei Fragen nach: „Was empfindet mein Kind?“ und „Warum empfindet es so?“

Schließlich sind gute Zuhörer aktive Zuhörer. Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben. Damit zeigen Sie, daß Sie wirklich zugehört haben und Ihr Kind richtig verstehen wollen. Sie könnten zum Beispiel zwischendurch zusammenfassen: „Du meinst ...“ oder „Habe ich das so richtig verstanden?“ Eine solche Rückmel-

dung hilft dem Kind, sich selbst zu verstehen und seine Gedanken zu ordnen. Vor allem zeigt sie, daß Sie Ihr Kind als Gesprächspartner ernstnehmen.

### Gute Fragen stellen

Aber was ist, wenn Kinder nicht viel erzählen? Dann müssen Sie lernen, bessere Fragen zu stellen!

Schlechte Fragen können einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden. Gute Fragen sind offen, geben also keine Antwort vor. Es ist klüger, zu fragen: „Was hast du heute erlebt?“ als: „Hattest du einen guten Tag?“

Die erste Frage fordert das Kind auf, zu erzählen, was es beschäftigt hat und was ihm wichtig war, während die zweite mit einem kurzen „Hmm“ oder „Nö“ beantwortet werden kann. Fragen, die die Antwort offenlassen, fördern Kommunikation. In sich abgeschlossene Fragen lassen ein Gespräch gar nicht erst aufkommen, weil sie mit einem Wort beantwortet werden können.

Es kostet zunächst etwas Mühe, sich Gedanken darüber zu machen, wie man bessere Fragen stellen kann. Aber es zahlt sich aus, denn die Kommunikation ist dann nicht mehr so zäh.

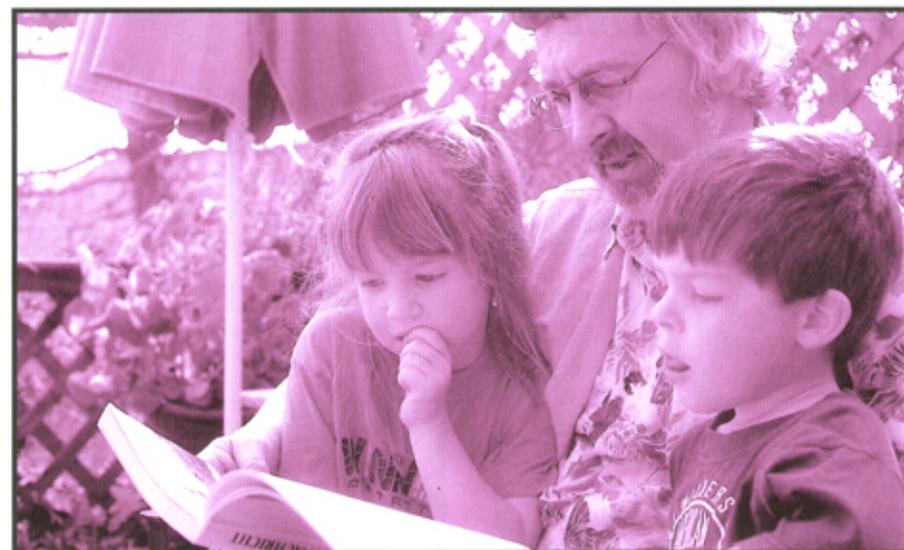
Als Gedankenanstoß hier einige Gegenüberstellungen:

- Statt „Geht es dir gut?“ lieber „Du siehst traurig aus. Erzähl mal, was los ist.“
- Statt „Na, endlich alles erledigt?“ lieber:

---

- Statt „War es schön bei deiner Freundin?“ lieber:

---

Und wenn Sie Fragen stellen, dann bitte nicht so, daß Ihr Kind meint, es würde verhöhrt. Sie gewinnen das Vertrauen Ihres Kindes eher, wenn Sie es nach seiner Meinung zu bestimmten Dingen fragen. Jeder fühlt etwas, hat eine Meinung und kennt die von anderen. „Wie denkst du über das und das?“ oder „Was ist deine Meinung zu ...“

Wenn das Gespräch schwerfällt, fragen Sie geschickterweise zunächst, was andere denken, bevor Sie persönlich werden: „Sag mal, wie denken deine Freunde darüber?“ Über andere zu sprechen fällt leichter, als gleich über sich zu reden.

Diese Art Gespräch hilft jedem Familienmitglied, den anderen besser kennenzulernen und sich zu öffnen.

### Gut erzählen

Wem zugehört wird, der kann selbst ein guter Zuhörer sein. Kinder, deren Erzählbedürfnis befriedigt ist, sitzen auch gern und lauschen, wenn vorgelesen oder erzählt wird. Vorlesen ist eine Vorstufe zum Erzählen und etwas, das im Fernsehzeitalter in vielen Familien einfach fehlt. Lesen Sie gute Kinder-

bücher vor. Hinterher können Sie darüber reden. Der nächste Schritt ist, wechselweise einen Teil vorzulesen und einen selbst zu erzählen. So können Sie sich im Erzählen üben.

Denn: Vorlesen ist schön, erzählen noch viel schöner!

Erzählen Sie aus Ihrem Leben! Jüngere und ältere Kinder sind brennend daran interessiert, was ihre Eltern angestellt und gedacht haben, als sie in ihrem Alter waren. Fällt es Ihnen schwer, frei aus Ihrem Leben zu erzählen? Dann nehmen Sie sich doch die Fotoalben oder Dias von früher vor und beschreiben Sie, welche Erlebnisse sich hinter den Bildern verbergen.

Aus dem eigenen Leben zu erzählen ist wichtig! Denn es ist einfach eine ideale Möglichkeit, ganz zwanglos Ihren Lebensstil weiterzugeben: von Ihren Niederlagen, Ihren Lernschritten und Ihren Idealen zu reden. Aber ehrlich bleiben und nicht übertreiben oder etwas vertuschen!

Kinder, die ihre Eltern lieben und achten, bewahren diese Erzählungen als Vorbild oder Warnung im Herzen. Sie werden deren Prinzipien auf ihren eigenen Lebensstil übertragen.

## Im Gespräch bleiben

Eltern sind in der Regel schlecht auf Gespräche mit heranwachsenden Kindern vorbereitet. Ungeschickte Äußerungen und Unbeherrschtheit können die Beziehung zu einem Teenager auf den Nullpunkt bringen. Lassen Sie es nie soweit kommen!

Sie werden selbst schon gemerkt haben: Sehr viele Disziplinierungsmöglichkeiten haben Eltern jetzt nicht mehr. Ohne eine gut gewachsene Kommunikation stehen Sie ziemlich hilflos da! Das ist ein Grund, warum wir so stark betonen, daß Sie immer versuchen sollten, mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben.



Warum ist es manchmal so schwer, zu Teenagern durchzudringen? Paul W. Swets (11) führt nach einer Umfrage unter mehr als 800 Teenagern unter anderem ihre häufigsten Beschwerden auf. Nach ihren Worten ...

- ... geben Eltern zu schnell Patentantworten.
- ... werden Eltern ärgerlich, wenn Kinder nicht gleich mit ihren Wünschen übereinstimmen.
- ... fallen Eltern ins Wort.
- ... hinterlassen Eltern den Eindruck, zu beschäftigt oder sorgenvoll zu sein.
- ... reden Eltern zu lange, ohne dem Kind Gelegenheit zu geben, sich zu äußern.
- ... sind Eltern zu sehr mit eigenen Gedanken und Gefühlen beschäftigt.
- ... stellen Eltern keine Fragen.
- ... wollen Eltern nicht wissen, was Teenager denken, und verstehen deren Gefühle nicht.

Mehr als 70 Prozent der Teenager beschwerten sich laut Umfrage darüber, daß ihre Eltern sie anschreien.

Wenn Sie wirklich für Veränderungen sorgen wollen, dann geben Sie diese Liste Ihrem Teenager, und lassen Sie ihn bewerten, wie er die Kommunikation in Ihrer Familie empfindet. Danach haben Sie genügend Ansatzpunkte für gute Vorsätze.

## Klare Ziele fassen!

Angesichts der Beschwerdeliste von Teenagern könnten Sie sich einfache, aber durchschlagende Ziele stecken, zum Beispiel:

- Ich will erst nachdenken, bevor ich spreche.
- Ich will zuhören, ohne zu unterbrechen.
- Ich will einen kritischen Ton vermeiden.
- Ich will ruhig sprechen, ohne laut zu werden.
- Ich möchte Fragen stellen, die ein Gespräch interessant machen.
- Ich möchte wirklich wissen, wie mein Kind denkt und fühlt.
- Ich möchte nicht den Eindruck hinterlassen, keine Zeit zu haben.
- Ich möchte so mit meinem Teenager sprechen, wie er auch mit mir sprechen darf.

## Gefühle kontrollieren!

Allen Eltern gehen einmal die Nerven durch, und sie brüllen los. Solange das nur gelegentlich vorkommt und nicht zum festen Verhaltensmuster wird, ist es keine Katastrophe.

Uns hat allerdings alarmiert, daß über zwei Drittel der befragten Teenager auf die Frage, was ihrer Meinung nach der größte Fehler ihrer Eltern sei, angaben: „Statt daß sie zuhören und versuchen, mich zu verstehen, schreien sie los, und alles wird noch schlimmer.“

Um eine natürliche, warmherzige Beziehung aufrechtzuerhalten und mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben, müssen Sie sich möglichst immer in der Gewalt haben und Wutausbrüche beherrschen. Wir sagen das so eindringlich, weil häufige Überreaktionen einer Beziehung in mehrfacher Hinsicht schaden:

- Sie entfremden sich Ihr Kind und machen es ihm schwer, zu Ihnen zu kommen, wenn es seine „Seelenbatterie“ nachladen muß.
- Sie verlieren an Achtung - eine sehr natürliche Reaktion auf jemanden, der keine Selbstbeherrschung zeigt.
- Ihr Kind wendet sich womöglich lieber anderen zu, besonders dem Einfluß seiner Altersgenossen.

All das wollen Sie sicherlich nicht!

## Was sind die Auslöser?

Denken Sie einmal an die letzten Wochen zurück, und beantworten Sie sich folgende Frage: „In welchen Situationen verliere ich die Beherrschung? Was sind die Auslöser, daß ich ausraste?“ Wenn Sie nämlich durchschauen, warum Sie unbeherrscht reagieren, können Sie das Gefühlsmuster eher durchbrechen.

Einige Beispiele:

- „Mein Sohn widerspricht mit frechen Worten oder einem bestimmten Gesichtsausdruck. Schon kommt die Wut in mir hoch, und ich brülle los.“
- Oder: „Meine Tochter hat eine Aufgabe nicht erledigt. Ohne zu wissen, warum sie es nicht getan hat, rege ich mich maßlos auf und poltere los, sobald sie mir unter die Augen kommt.“
- Oder: „Wenn ich müde und abgearbeitet bin, bin ich besonders gereizt. Schon bei Kleinigkeiten schimpfe ich dann los.“

Zu diesen oder ähnlichen Antworten könnten Sie kommen. So lieb Kinder auch sind, manchmal verhalten sie sich grausam, weil



sie zur ungünstigsten Zeit zielsicher genau unsere schwächsten Stellen herausfordern.

Wenn Sie durchschaut haben, wann Sie unbeherrscht reagieren, versuchen Sie, Ihr Verhaltensmuster rechtzeitig zu durchbrechen:

- Wenn Sie spüren, daß Sie sich nicht mehr im Griff haben, verschieben Sie das Gespräch und beten Sie. Sagen Sie: „Ich möchte dich verstehen, aber ich bin jetzt sehr frustriert. Laß uns nach dem Abendbrot weitersprechen.“
- Nehmen Sie stets das Beste an, solange Sie den Sachverhalt nicht genau kennen. Und bevor Sie loslegen, geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sich zu äußern.
- Bleiben Sie ruhig! Wenn es Ihnen hilft, dann sagen Sie: „Du, das regt mich alles fürchterlich auf, aber ich will ruhig bleiben und hören, was du dir dabei gedacht hast.“
- Wächst Ihnen alles über den Kopf, halten Sie strikt den Mund, und lassen Sie - wenn irgend möglich - Ihren Ehepartner die Dinge regeln.

### Zum Nachdenken und Notieren

In welchen Situationen verlieren Sie die Nerven? Notieren Sie sich die Auslöser und wie Sie das Gefühlsmuster künftig durchbrechen können:




---



---



---



Nach 25 turbulenten Ehejahren mit 13 Kindern haben **Claudia** und **Eberhard Mühlen** reichlich Erfahrungen und jede Menge erprobte Praxis-Strategien gesammelt, von denen schon

unzählige Familien profitieren konnten. In diesem umfassenden

Mühlen-Kompendium finden Sie viele neue und bewährte

**Praxistips, Erziehungsprinzipien, Erfahrungsberichte**

**und mutmachende Ratschläge für alle Lebenslagen!**



Kurze, knackige Kapitel auf jeweils einer Doppelseite geben Rat in allen Fragen der Erziehung – von der Geburt bis zum heiklen Teenageralter.

Denn schließlich sollen Eltern nicht nur auf das Verhalten ihrer Kinder reagieren, sondern bereits für alle Eventualitäten gewappnet sein.

Und damit bei alledem die eheliche Beziehung nicht zu kurz kommt, gibt es auch zum Thema Partnerschaft viel „Nährstoff“.

Die einzelnen Kapitel sind **übersichtlich nach Stichworten geordnet** und machen das zweifarbig gestaltete Buch zu einem stets **aktuellen Nachschlagewerk für alle**



**Erziehungsfragen.** Über 200 Fotos sowie Fragebögen, Raum für Notizen und weiterführende Literaturhinweise runden diese „**Pflichtlektüre**“ für **engagierte Eltern** ab.



SCHULTE & GERTH

ISBN 3-89437-434-9



9 783894 374341