

Marion Lemper-Pychlau

Eltern zwischen Liebe und Autorität

mvg Verlag

Inhalt

Vorwort.....	9
Von Liebe und Autorität.....	13
1. Was ist Liebe?	15
1.1 Vom Wesen der Liebe	15
1.2 Liebe und Moral	21
1.3 Eros, Philia und Agape – die verschiedenen Arten des Liebens.....	27
1.4 Wie Liebe sich zeigt.....	36
<i>Zärtlichkeit und Körperkontakt</i>	<i>39</i>
<i>Anerkennung und Ermutigung</i>	<i>40</i>
<i>Gemeinsame Zeit – gemeinsame Freude</i>	<i>43</i>
<i>Geschenke als Liebesbeweise.....</i>	<i>45</i>
<i>Hilfe und Unterstützung.....</i>	<i>47</i>
1.5 Was Liebe bewirkt.....	50
1.6 Liebe als aktive Handlung.....	56
2. Was ist Autorität?	63
2.1 Autorität und autoritäres Verhalten.....	63
2.2 Warum autoritäres Verhalten schadet.....	67
2.3 Natürliche Autorität: Einflussnahme durch Persönlichkeit.....	71
<i>Sachkompetenz</i>	<i>74</i>
<i>Beziehungskompetenz</i>	<i>76</i>
<i>Innere Stärke.....</i>	<i>100</i>
2.4 Zusammenfassung.....	118

Das AKTIV-Programm für Eltern: Liebe und Autorität unter einem Hut	119
3. Das AKTIV-Programm	123
3.1 Aufmerksam sein.....	123
<i>Hinschauen und Fragen stellen.....</i>	123
<i>Einfühlungsvermögen zeigen.....</i>	126
<i>Die eigenen Gefühle wahrnehmen.....</i>	129
<i>Die Hubschrauberperspektive einnehmen.....</i>	131
<i>Der Wendepunkt: aus negativen Gefühlen wird Einsicht.....</i>	135
<i>Was hat das alles mit Liebe und Autorität zu tun?</i>	137
3.2 Klarheit herstellen	138
<i>Eigene Ziele klären.....</i>	139
<i>Ziele für die Kinder klären</i>	140
<i>Entscheidungen transparent machen</i>	143
<i>Grenzen aufzeigen.....</i>	144
<i>Regeln aufstellen</i>	146
<i>Klare Ansagen machen</i>	147
<i>Klare Alternativen aufzeigen statt harsche Verbote aussprechen.....</i>	149
<i>Klare Rückmeldungen geben</i>	150
<i>Verantwortungsbereiche klar auseinanderhalten..</i>	153
<i>Was hat Klarheit mit Liebe und Autorität zu tun?</i>	154
3.3 Taten folgen lassen	155
<i>Souverän handeln.....</i>	155
<i>Vorbildfunktion übernehmen</i>	157
<i>Sich selbst disziplinieren</i>	158
<i>Eigene Vorgaben einhalten und Angekündigtes umsetzen</i>	160

<i>Auf Strafen verzichten</i>	162
<i>Flexibel handeln</i>	166
<i>Verzeihen können</i>	168
<i>Was hat das so beschriebene elterliche Handeln mit Liebe und Autorität zu tun?</i>	171
3.4 Im Gespräch bleiben.....	172
<i>Gelegenheiten zum Gespräch schaffen</i>	173
<i>Interesse zeigen und aktiv zuhören</i>	175
<i>Sich an den Rückmeldungen des Kindes orientieren</i>	177
<i>Sich als Person zeigen</i>	178
<i>Was hat Gesprächsbereitschaft mit Liebe und Autorität zu tun?</i>	180
3.5 Vertrauen schaffen	181
<i>Aufrichtig und ehrlich sprechen</i>	183
<i>Grundsätzliches Wohlwollen zeigen</i>	184
<i>Loyalität beweisen</i>	185
<i>Sicherheit vermitteln</i>	187
<i>Geborgenheit geben</i>	188
<i>Lebenstüchtigkeit beweisen</i>	189
<i>Den Alltag mit Humor und Leichtigkeit bewältigen</i>	191
<i>Was hat Vertrauen mit Liebe und Autorität zu tun?</i>	192