

Inhalt	5
Vorwort	7
Das Geheimnis entspannter Eltern	10
Seien Sie dankbar	10
Babys und Kleinkinder	22
Schlafen Sie sich aus	23
Geben Sie Ihrem Partner Vorrang	24
Lassen Sie sich helfen	26
Streichen Sie das Wort »Rabenmutter«	28
Kinder im Kindergartenalter	31
Vereinfachen Sie den Muttertag	31
Die tägliche Routine	33
Aufräumen und Ordnung halten	42
Ohne Angst einschlafen	50
Einkaufen gehen mit kleinen Kindern	52
Vereinfachen Sie den Kindergeburtstag	54
Schulkinder	57
Machen Sie Ihrem Kind das Leben leichter	57
Wie Ihr Kind die richtigen Freunde gewinnt	68
Sicherheitstraining für Kinder	72
Vereinfachen Sie das Haustier	78
Vereinfachen Sie die Schule	83
Kinder und Handys	98
Familienleben (für Kinder jeden Alters)	100
Vereinfachen Sie die Kommunikation	103
Entschärfen Sie Familienkonflikte	107
Vereinfachen Sie Ihren Familienurlaub	112
Wenn Kinder krank werden	123
Regeln für die Patchwork-Familie	124
Vertrauen Sie der Einfachheit	129

Familienleben (für Kinder jeden Alters) (S. 101-102)

Eine Familie ist, selbst wenn sie nur aus einer Mutter und einem Kind besteht, immer ein Organisationswunder. Jeder hat Termine und Verpflichtungen, geplante und unvorhergesehene. Es gibt Krankheiten, Unfälle, Schulstress, Versetzungsgefahr, Liebeskummer, Rechnungen, Briefe vom Finanzamt und von der Kindergeldkasse ... eine Unmenge von Aufgaben und möglichen Pannen.

Der zentrale Familienplaner Hängen Sie einen großen Kalender an einer zentralen Stelle der Wohnung auf, am sinnvollsten in der Nähe des Telefons, weil die meisten Verabredungen telefonisch vereinbart werden. Hier tragen alle ihre familienrelevanten Termine ein, zum Beispiel Elternsprechtage, schulfreie Tage, Klassenausflüge, Nachhilfestunden, Musikunterricht, Sportevents, Verwandtenbesuche und Geburtstage.

Vermeiden Sie Stress beim Essen Bei kleinen Kindern ist Kleckern normal. Kommentieren Sie es nicht andauernd negativ, und versuchen Sie nicht, jeden Fleck im Voraus zu verhindern. Das bremst sonst die Lust am Essen und an der Tischgemeinschaft. Greifen Sie lieber auf praktische Lösungen zurück: Lätzchen, abwischbare Tischsets und ausgießsichere Tassen.

Lange Mahlzeiten machen Kinder ungeduldig. Kleine Kinder können Sie am Tisch sitzen lassen, wenn Sie ihnen nach dem Essen etwas zum Spielen geben. Größere Kinder sollten, wenn sie mit ihrem Essen fertig sind, noch kurz am Tisch sitzen bleiben, um die Tischgemeinschaft zu lernen. Nach ein paar Minuten dürfen sie aber vorzeitig aufstehen und in die Spielecke oder ins Kinderzimmer gehen. Bringen Sie Ihren Kindern bei, dass sie zuvor fragen, etwa »Danke für das Essen. Darf ich aufstehen? « Wenn Ihr Kind diesen schönen Satz auch sagt, wenn es bei anderen Leuten eingeladen ist, sammeln Sie enorm Punkte für Ihren wohlherzogenen Nachwuchs!