

STEFANIE STAHL  
JULIA TOMUSCHAT

# *Nestwärme, die Flügel verleiht*

*Halt geben und Freiheit  
schenken – wie wir erziehen,  
ohne zu erziehen*



argon  
*balance*

*einfach. ganz. leben.*

# INHALTSVERZEICHNIS

- 1–5 Nestwärme und Flügel für Eltern und Kinder
  - 3 Wer wir sind
  - 4 Wenn es so einfach wäre
  - 5 Lernen in der Doppelstruktur
  
- 6–15 Grundlagen des Lebens: Bindung und Autonomie
  - 8–9 Kinder tun alles, um geliebt zu werden
  - 10 Aller Anfang ist Bindung
  - 11 Vater-Mutter-Kind – das Familiensystem
- 12–13 Häufig vorkommende Probleme
- 14–15 Alleinerziehend – eine Mammutaufgabe
  
- 16–38 Bindung und Autonomie – wie Balance gelingt
  - 17 Wenn die Balance gestört ist
  - 18 Angepasste und autonome Eltern
- 19–21 Meine Sicht auf die Welt und ihr Einfluss auf meinen Erziehungsstil
- 22–23 Erziehen, ohne zu erziehen
- 24–25 Wie war es bei mir daheim?
  - 26 Der Blick zurück
  - 27 REFLEXIONSINSEL *Eigene Kindheitserfahrungen erkunden*
  - 28 Sehnsucht nach Bindung – angepasste Eltern
  - 29 Sehnsucht nach Unabhängigkeit – autonome Eltern
  - 30 Eltern zwischen Autonomie und Anpassung
- 31–33 EXKURS Mütter und Väter – Die Stärken der beiden Elternteile
- 34–35 Herausforderungen für angepasste Eltern
- 36–38 Herausforderungen für autonome Eltern
  
- 39–62 Epizentrum Selbstwertgefühl
  - 40 Das gespiegelte Selbstwertempfinden
  - 41 Wie sich das Selbstwertgefühl aufbaut
- 42–43 Glaubenssätze – die Programmiersprache des Selbstwertgefühls
- 44–45 Negative Glaubenssätze schwächen den Selbstwert
- 46–47 REFLEXIONSINSEL *Negative Glaubenssätze erkunden*
- 48 Positive Glaubenssätze stärken uns
- 49 REFLEXIONSINSEL *Meine positiven Glaubenssätze*
- 50 Negative Glaubenssätze entmachten
- 51 REFLEXIONSINSEL *Einen Glaubenssatz entmachten*
- 52–53 Kinder »drücken unsere Knöpfchen«
- 54–55 REFLEXIONSINSEL *Schwierige Situationen unter der Lupe*
- 56–60 EXKURS Wenn ich mein Kind am liebsten schlagen würde
  - 61 Kinder spiegeln unseren Selbstwert
  - 62 REFLEXIONSINSEL *Aus dem Selbstwertspiegel heraustreten*
  
- 63–74 Schattenkind, Sonnenkind und der innere Erwachsene
- 65–68 Ertappe dich!
  - 69–70 REFLEXIONSINSEL *Ertappen und umschalten*
  - 71 Tröste dein Schattenkind
  - 72 REFLEXIONSINSEL *Heile dein Schattenkind*
  - 73 EXKURS Wofür stehen wir? Werte in der Familie
  - 74 REFLEXIONSINSEL *Meine Werte*
  
- 75–83 Nestwärme, die Flügel verleiht – Kinder begleiten
  - 76 Kinder entwickeln sich
  - 77 Selbstfürsorge ist Fürsorge
  - 78 REFLEXIONSINSEL *Eine Minute für mich*

- 79 Nestwärme – elterliches Einfühlungsvermögen
- 80 Gefühle sichern unser Überleben
- 81 REFLEXIONSINSEL *Zugang zu den eigenen Gefühlen*
- 82 Gefühle wahrnehmen
- 83 REFLEXIONSINSEL *Eigene Gefühle besser wahrnehmen*
- 84–114 Nestwärme – Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel
- 85 REFLEXIONSINSEL *Einführung in mein Kind*
- 86–88 Einfühlung in drei Schritten
- 89–90 EXKURS Absichtsloses Zuhören
- 91–92 Blockaden des Einfühlungsvermögens
- 93–94 »Erfülle deinen Auftrag«: Blockade durch Delegation
- 95 REFLEXIONSINSEL *Aufträgen (Delegationen) nachspüren*
- 96 »Das fühlen wir nicht«: Abgespaltene Gefühle
- 97–99 »Du fühlst wie ich«: Gefühlsprojektion
- 100 »Du musst besser sein als ich«: Selbstwertprojektion
- 101 EXKURS Selbstwert und schulischer Leistungsdruck
- 102 REFLEXIONSINSEL *Meine Schulzeit*
- 103–104 »Always happy«: Fröhlichkeitsdruck
- 105 REFLEXIONSINSEL *Negative Gefühle aushalten*
- 106 »Ich bin niemals sauer!«: Passive Aggression
- 107 Passive Aggression als Enttäuschung tarnen
- 108 REFLEXIONSINSEL *Was steckt dahinter?*
- 109–110 EXKURS »Komm her und geh weg« – Doppelbotschaften
- 111 REFLEXIONSINSEL *Doppelbotschaften erkennen*
- 112 »Du bist wie ich«: Persönlichkeitsprojektion
- 113 Extrovertierte Eltern und introvertierte Kinder
- 114 Introvertierte Eltern und extrovertierte Kinder
- 115–146 Flügel – Autonomie zulassen und fördern
- 116 Freiräume und Grenzen
- 117–120 EXKURS Trotz Kinder behaupten ihre Autonomie
- 121–122 REFLEXIONSINSEL *Stärke deine Trennungskompetenz*
- 123–125 Liebevolle Standhaftigkeit
- 126 Autonome Eltern und Grenzen
- 127 Keine Autonomie für unsere Kinder – Blockaden aus dem Schattenkind
- 128 »Für dich tue ich alles«: Verwöhnen
- 129 REFLEXIONSINSEL *Das richtige Maß*
- 130–131 »I am watching you«: Helikoptern
- 132 REFLEXIONSINSEL *Zu viel Überwachung entgegenwirken*
- 133 »Bleib lieber bei mir«: Überbehütung
- 134 »Dir darf nichts passieren«: Elterliche Angst
- 135 REFLEXIONSINSEL *Angst um mein Kind*
- 136 Vertrauen ins Leben
- 137 REFLEXIONSINSEL *Das Gegengift zur Angst*
- 138 »Du schaffst das schon«: Zugemutete Autonomie
- 139 »Du bist der Boss«: Übertriebene Mitbestimmung
- 140 REFLEXIONSINSEL *Klare Rollenverteilung*
- 141 »Mir wird das alles zu viel«: Verweigerung von Verantwortung
- 142 REFLEXIONSINSEL *Wenn Kinder zu viel Verantwortung übernehmen*
- 143 Kraftquellen: Zutrauen und Ermutigen
- 144 EXKURS Pubertät – zweite Trotzphase und Ende der Kindheit
- 145 Autonomie schenken – loslassen können
- 146 REFLEXIONSINSEL *Wenn du ausziehst – eine Zeitreise*
- 147–148 Warum es niemals zu spät ist, um bessere Eltern zu werden
- 148 REFLEXIONSINSEL *Meine Stärken als Vater oder als Mutter*