

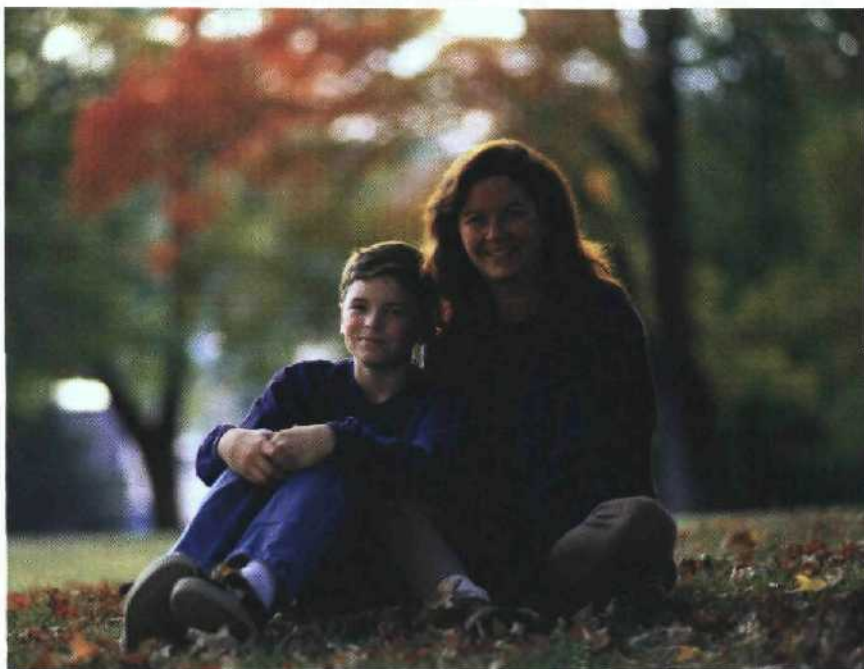


urania

Dr. Jo-Jacqueline Eckardt

Das 28-Tage-Erfolgsprogramm

Regeln finden, Regeln einhalten



Einleitung	7
-------------------------	---

1. Woche: Beobachten	9
1. Tag: Vorbereitung	10
2. Tag: Unsere Stärken	12
3. Tag: Besondere Belastungen	17
4. Tag: Persönlichkeit und Temperament	23
5. Tag: Ihr Erziehungsstil	26
6. Tag: Regeln	28
7. Tag: Das Ziel	32



2. Woche: Eine positive Atmosphäre schaffen	35
8. Tag: Das Kind aufbauen	36
9. Tag: Klare Anweisungen geben	44
10. Tag: Machtkämpfe vermeiden	47
11. Tag: Das Kind zur Verantwortung erziehen	50
12. Tag: Regelmäßigkeit	56
13. Tag: Deeskalieren und Auszeit	58
14. Tag: Konsequenz	62



3. Woche: Besondere Situationen	71
Wenn das Baby zu viel schreit	72
Kinder, die nicht einschlafen	72
Teilen und abgeben	73
Unfähigkeit, sich alleine zu beschäftigen	74
Essen	77
Geschwisterstreit	79
Freunde	83
Quengeln, Nörgeln und Schimpfwörter	86
Aggressivität	89



Ängstliche Kinder	93
Hilfe im Haushalt	97
Jugendliche	98
Trainingsprogramm für die dritte Woche	102



4. Woche: Blick auf die Zukunft	107
22. Tag: Was vermieden werden sollte.	108
23. Tag: Nein sagen!	111
24. Tag: Hartnäckige Probleme	115
25. Tag: Andere Leute.	118
26. Tag: Die eigene Kindheit	120
27. Tag: Das persönliche Glück	122
28. Tag: Zum Abschluss	125
 Anhang	
Literaturverzeichnis	128