

Nicky & Sila Lee

# ELTERN AUF KURS

Wie das Leben mit Kindern gelingt



„In eurem Lebenslauf  
findet sich leider  
kein Nachweis, dass  
ihr die erforderlichen  
Qualifikationen für  
diesen anspruchsvollen  
Job besitzt.“



# INHALT

[Inhalt](#)

[Vorwort](#)

[Danksagung](#)

[Einleitung](#)

[Teil 1: Wie Familien funktionieren](#)

[Kapitel 1](#)

Die Rolle der Familie

[Kapitel 2](#)

Grundlagen für ein gesundes Familienleben

[Kapitel 3](#)

Besondere Familienzeiten einrichten

[Kapitel 4](#)

Geschwisterbeziehungen fördern

[Teil 2: Die Bedürfnisse unserer Kinder](#)

[erfüllen](#)

[Kapitel 5](#)

Die fünf Sprachen der Liebe

[Kapitel 6](#)

Bestätigende Worte

[Kapitel 7](#)

Ungeteilte Aufmerksamkeit

[Kapitel 8](#)

Körperliche Nähe, Geschenke und Hilfsbereitschaft

[Teil 3: Grenzen setzen](#)

[Kapitel 9](#)

Die Grundlage der Disziplin

[Kapitel 10](#)

Grenzen setzen bei Vorschulkindern (0 bis 5 Jahre)

[Kapitel 11](#)

Grenzen setzen bei 6- bis 10-Jährigen

## Kapitel 12

Allmähliches Loslassen bei 11- bis 13-Jährigen

## Kapitel 13

Teenager – Begleiten ohne Entfremdung

## Teil 4: Gute Entscheidungen fürs Leben treffen

## Kapitel 14

Mit Wut umgehen (mit unserer und ihrer)

## Kapitel 15

Stress, Depressionen und Essstörungen

## Kapitel 16

Sex und Sexualität

## Kapitel 17

Alkohol und andere Drogen

## Kapitel 18

Geld, Fernsehen und Internet

## Teil 5: Unsere Überzeugungen und Werte vermitteln

### Kapitel 19

Eine Familienidentität schaffen

### Kapitel 20

Die großen Lebensfragen behandeln

### Kapitel 21

Das geistliche Leben eines Kindes fördern

### Epilog

### Anhang