

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 10 |
| Teil 1 | |
| Hauptsache Liebe | 21 |
| Jede Familie kann Beziehung lernen | 23 |
| Investition ins Lebensglück | 24 |
| Familie im Wandel der Zeiten | 26 |
| Und heute? | 30 |
| Nicht alles tut gut, was Familie zusammenhält | 34 |
| Familie entlasten | 35 |
| Die große Kraft der Elternliebe | 36 |
| Was heißt denn hier Liebe? | 38 |
| Liebe tun | 41 |
| Verbindung aus Liebe | 45 |
| Was heißt »sicher gebunden«? Ein Exkurs in die Wissenschaft | 51 |
| Auf Regen folgt Sonnenschein | 58 |
| »Immer schön brav sein!« | 59 |
| Zwischentöne | 61 |
| Faustregeln für das Prinzip Liebe | 63 |
| Vorsicht vor zu viel Liebe? | 65 |
| Mich lieben - dich lieben | 67 |
| Nein aus Liebe | 72 |
| Was geht, was geht nicht? | 81 |
| Familienliebe hat viele Gesichter | 84 |
| Unterschiede bereichern | 85 |
| Wie Kinder ihre Eltern lieben | 86 |
| Elternliebe als Paarliebe | 92 |

| | |
|---|------------|
| Der liebevolle Umgang mit sich selbst | 94 |
| Väter lieben anders. Mütter auch | 97 |
| Geschwisterkinder: Jedes Kind anders lieben? | 114 |
| Elternliebe wächst mit | 118 |
| Alles ist Liebe! | 118 |
| Geborgenes Größerwerden | 123 |
| Spielräume | 126 |
| Weggehen um anzukommen: Elternliebe in der Jugendphase | 128 |
| Lieben im Hier und Jetzt | 129 |
| Familienbande 2.0: die bunte Vielfalt der Familien | 132 |
| Netz und doppelter Boden fürs Kind: Zweielternfamilien | 133 |
| Gleichgeschlechtlich Eltern: Regenbogenfamilien | 141 |
| Im kleineren Rahmen stark: Einelternfamilien | 144 |
| Eltern bleiben Eltern: Trennung konstruktiv gestalten | 147 |
| Ein bunter Flickenteppich: Patchworkfamilie | 154 |

Teil 2

| | |
|--|------------|
| Zusammen Halt schaffen: zwölf Familienanker | 161 |
| 1 Kurs halten auf die Liebe | 163 |
| Ängste überwinden – auch im Gegenwind | 167 |
| Hilfe durch das Kind | 169 |
| 2 Vertrauen: Alles wird gut! | 172 |
| Vertrauensbrüchen auf den Grund gehen | 177 |
| Vertrauen ist keine Einbahnstraße | 179 |
| Liebe stärken durch Tonglen | 180 |
| 3 Familienwerte aufspüren | 185 |
| Werte verbinden | 188 |
| Im Auf und Ab der Wertungen | 189 |
| 4 Wahrheit und Wahrhaftigkeit | 192 |
| Auch Kritisches wahrhaftig mitteilen | 194 |
| 5 Liebe ohne Wenn und Aber | 199 |
| Der Wenn-dann-Falle entkommen | 201 |
| Was hat schlechte Laune mit Liebe zu tun? | 203 |

| | |
|--|------------|
| 6 Kinder haben Bedürfnisse. Eltern auch! | 206 |
| Elternwünsche | 210 |
| Vorsicht: Konsum- und Wohlstandsfalle! | 211 |
| Weniger ist mehr | 213 |
| Gefährlich gesund: zwei Äpfel und eine Milchschnitte | 215 |
| 7 Freiheit. Und Regeln | 217 |
| Opfergaben nützen niemandem | 218 |
| Das Ich aufs Wir einstimmen | 220 |
| Sicherheit geht vor | 224 |
| Konsequenzen und Strafen | 225 |
| 8 Familie als Friedensort | 230 |
| Wichtiges Lernfeld Konflikt | 231 |
| Die beleidigte Leberwurst | 234 |
| 9 Die Familie und das Mehr: von Spiritualität und Zweckfreiheit | 240 |
| Feste und Rituale | 243 |
| Liebe hat keinen Zweck | 244 |
| 10 Raum für Gelassenheit | 250 |
| Dem Perfektionismus die rote Karte zeigen | 252 |
| Präsenz: einfach da sein im Jetzt | 255 |
| 11 Bei aller Liebe: Fehler machen! | 258 |
| (Nicht) alles ist machbar | 260 |
| Fehler gehören dazu | 264 |
| 12 Familie macht Spaß | 267 |
| Humor ist, wenn Mama trotzdem lacht | 271 |
| »Ich erzähl dir 'nen Witz« | 272 |
| Nachwort | 275 |
| Zum Weiterlesen | 277 |
| Beratungsstellen und Internetadressen | 280 |
| Dank | 285 |
| Das Autorenteam | 287 |