

# Inhaltsverzeichnis

Familienglück ist kein Zufall

Glück – was ist das?

Wir! Für die Kinder

Eigenverantwortung ...

Beweg dich, dann bewegt sich was

Die Bedeutung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit im Familienleben

Familienkraft – die Kompetenz, mentale und physische Energie bewusst einzusetzen

Familienausdauer – die Kompetenz, langfristige Ziele in der Familie mit Beständigkeit und Geduld zu verfolgen

Familienschnelligkeit – die Kompetenz, Emotionen und Situationen im richtigen Tempo zu verarbeiten

Familienbeweglichkeit – die Kompetenz, flexibel auf familiäre Situationen zu reagieren und vielfältige Lösungsansätze zu finden

„Erziehung“ in einem positiven Licht

Alles beginnt mit einer Entscheidung

## Das Wunder der Vielfalt

### Die 10 tierischen Familientypen

Der Abenteurer-Papagei

Die Freidenker-Katze

Die Detektiv-Eule

Der emphatische Elefant

Die Helferameise

Der soziale Labrador

Der Anführer-Löwe

Der kreative Schmetterling

Der bedächtige Fuchs

Der entschlossene Tiger

### Stärken stärken

### Familienglück: der gemeinsame Stern am Horizont

Selbstbezug, Selbstbewusstsein, Selbstzentrierung, Zielbezug – wichtige

Zutaten für das geglückte Familienleben

Klare Regeln – klare Verantwortung

Entfesselung der Leichtigkeit

Abenteuer Alltag

Fehler machen als Chance

Veränderung zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Mission Familienglückgestalter