

# Inhalt

Einleitung .....	9
1 Die Flügelwerkstatt – Warum die Qualität der Eltern-Kind- Beziehung entscheidend ist für die psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit für den Rest des Lebens	12
2 Was brauchen unsere Kinder wirklich? Einführung in die emotionalen Grundbedürfnisse und neurobiologischen Grundlagen.....	18
3 Dein Beziehungskompass: Welche Grundhaltungen sollen die Beziehung zu deinem Kind prägen und wie kommst du mit deinem Kind ins Gespräch? .....	45
4 Schatten der Vergangenheit: Das Modell der Lebensfallen.....	65
5 Was macht eine positive Eltern-Kind-Beziehung aus? Einführung in das Modell der positiven Lebensmuster und der positiven Eltern-Kind-Interaktionsmuster als Wegweiser für Eltern.....	102
6 Macht des Modells: Warum sie eine riesige Chance ist.....	114
7 Vater-Mutter-Kind? Familie in unterschiedlichen Konstellationen gestalten.....	121
8 Immer im Wandel: Eltern-Kind-Beziehung vom Säugling zum jungen Erwachsenen .....	142
9 Schau auch nach dir: Warum elterliche Selbstfürsorge und Ausgleich zur Elternrolle auch für dein Kind so wichtig sind..	157

10 Was tun, wenn's nicht rund läuft? Anwendungsbeispiele anhand häufiger Problemsituationen.....	176
Schlusswort.....	247
Literaturverzeichnis.....	248