

INHALT

Vorwort von Eva Karl Faltermeier	6
„Helikoptereltern“ gegen „Boomer“: Was ist dieses Buch und was nicht?	8
Kapazitäten: Was können Großeltern leisten?	20
Stillen: Wann, wie oft, wie lange – oder doch lieber die Flasche?	36
Anpassung, Disziplin und Gehorsam: Wie wurden die heutigen Großeltern erzogen?	48
Nähe und Kuseln: Wie viel knuddeln, streicheln, schleppen ist okay?	62
Bindung, Bedürfnis, Beziehung: Wie wollen wir unsere Kinder begleiten?	72
Einschlafbegleitung und Familienbett: Das große Gähnen?	80
Prägung: Warum ist es so schwer, mit unseren eigenen Eltern zu sprechen?	90
Essen und Essensregeln: Wie läuft es mit den Großeltern am Familientisch?	98
Schwieger-Beziehungen: Warum ist es mit den „anderen Großeltern“ auch nicht unbedingt leichter?	110

Schule und Leistung: Wer macht hier eigentlich mehr Druck?	118
Autonomie: Wie frei dürfen unsere Kinder über sich und ihre Körper bestimmen?	130
Gefühle erkennen und benennen: Wie begleiten wir die Emotionen unserer Kinder?	142
Gewaltfreie Kommunikation: Wie können wir besser miteinander sprechen?	150
Grenzen formulieren: Wie können wir in Beziehung bleiben?	170
Neurodivergenz in der Großfamilie: Wie gehen wir damit um, wenn einer von uns „anders“ ist?	180
Rollen-Neuordnung: Was brauchen wir, um von der Kinder- in die Elternrolle zu kommen?	192
Beratung, Coaching und Therapie: Was brauchen wir, wenn wir nicht weiterkommen?	204
Kontakt einschränken oder ganz abbrechen: Was tun wir, wenn es nicht (mehr) miteinander geht?	212
... und wofür der Konflikt gut ist.	220
Epilog	230
Dank	232
Quellen und Belege	233
Die Autoren	238