

# INHALT

Einleitung 9

## Kapitel 1

**Jetzt findet das Leben statt** 17

Im Hier und Jetzt 19 · Eine angeborene Fähigkeit 21 ·  
Achtsames Elternsein 23 · Agieren statt reagieren 24 ·  
Urteilen Sie schnell? 25 · Entscheidungsfreiheit und  
Akzeptanz 29 · Genießen Sie mehr! 31

## Kapitel 2

**Elternsein – eine innere Arbeit** 35

Elternsein als Schule 36 · Nicht alles lässt sich  
planen 38 · Das Familienleben – ein soziales  
Experiment? 41 · Das Leben akzeptieren 44 ·  
Eltern mit Erwartungen 46

## Kapitel 3

**Was brauchen Kinder wirklich?** 51

Die Bedeutung der Intention 52 · Der Einfluss der  
eigenen Kindheit 54 · Die Kinder schützen 60 ·  
Was haben wir Menschen für Bedürfnisse? 63 ·  
Zeige dein wahres Ich 67 · Bauchgefühl oder  
eingetübte Muster? 71 · Ehrliche Gefühle 72

|  |     |
|--|-----|
| <b>Kapitel 4</b>   |     |
| <b>Das Leben ist jetzt</b>   | 75  |
| Integrität 76 · Empathie 82 · Akzeptanz 90   |     |
| <b>Kapitel 5</b>   |     |
| <b>Gedanken sind keine Fakten</b>  | 95  |
| Die Kraft der Gedanken 97 · Wirklichkeit oder nur<br>Gedanke? 100 · Gefangen im Vergangenen 102 ·<br>Den Autopiloten ausschalten 105   |     |
| <b>Kapitel 6</b>   |     |
| <b>Wie werde ich zu einem achtsamen Menschen?</b>  | 111 |
| Das Jetzt liegt in uns 113 · Anfängergeist 114 ·<br>Meditation 117 · Die drei As 121 · Gelegenheiten<br>im Alltag finden 123 · Welche Signale sendet Ihr<br>Gesicht? 128 · Nehmen Sie nicht alles so ernst 130 ·<br>Einander umarmen 132 · Lassen Sie jeden Ihrer Sinne<br>sprechen 133 · Von unseren Kindern lernen 135   |     |
| <b>Kapitel 7</b>   |     |
| <b>Kommunikation als Meditation</b>  | 137 |
| Bewusst zuhören 139 · Wem zugehört wird,<br>der wird stark 142 · Ändern Sie die Kommunikations-<br>muster 144 · Zuhören als Meditation 146 ·<br>Respektieren Sie die Ansichten Ihres Kindes 147 ·<br>Nehmen Sie sich Zeit 149 · Destruktive und<br>konstruktive Wut 153 · Kommunizieren ist keine<br>einfache Kunst 154 · Wem gehört das Problem? 158 ·<br>Hören Sie auf sich selbst 160 |     |

## **Kapitel 8**

### **Kümmern Sie sich um sich selbst**

165

Denken Sie an sich 166 · Machen Sie langsam 168 ·

Der ständige Stress 170 · Kurze Stressperioden sind

gut 173 · Was können Sie genießen? 174 ·

Um Hilfe bitten können 177 · Akzeptieren heißt

nicht aufgeben 179 · Dankbarkeit 182 · Seien Sie

freundlich zu sich selbst 183 · Achtsamkeit als

Lebensschnur 186 · Alleinerziehende Eltern 187

## **Kapitel 9**

### **Einige Worte zum Schluss**

191

Sie sind die besten Eltern für Ihr Kind 192

Danksagung

195

Die Autorinnen

198

Literatur

199