

# Inhalt

Vorwort von Gunther Schmidt .....	7
Vorbemerkung.....	13
Einleitung .....	15
<b>TEIL I: DER VAGUS, EIN NERV FÜR DIE SELBSTBERUHINGUNG GESTRESSTER ELTERN ...</b>	<b>21</b>
<b>1. Blick ins Gehirn: wie Emotionen entstehen .....</b>	<b>23</b>
1.1 Die Polyvagaltheorie und ihr Nutzen für eine glückliche Eltern-Kind-Beziehung .....	23
1.2 Wie hilft Eltern das Wissen um den Vagus-Nerv?.....	24
<b>2. Das autonome System für Sicherheit und (Lebens-)Gefahr .....</b>	<b>29</b>
2.1 Delfin, Wachhund und Schildkröte: drei Nervensysteme in Aktion.....	29
2.1.1 Der Delfin – Zustand körperlicher Entspannung und Kooperation.....	29
2.1.2 Der Wachhund – Zustand höchster Alarmbereitschaft .....	30
2.1.3 Die Schildkröte – Zustand der Lähmung und Depression.....	34
2.2 Kooperation von Delfin, Wachhund und Schildkröte in sicheren Zeiten .....	35
2.3 Gefahrenabwehr in unsicheren Zeiten.....	39
2.4 Kooperation mit Kindern gelingt nur mit dem Delfin.....	45
<b>TEIL II: INNERE TEILE LERNEN FRIEDLICHE KOOPERATION.....</b>	<b>55</b>
<b>3. Emotionen sind Träger unserer Erfahrungen .....</b>	<b>57</b>
3.1 Wie innere Kritiker und Ankläger Eltern in der Begleitung ihrer Kinder beeinflussen.....	58
3.2 Empfindungen des Körpers verstehen .....	62
3.3 Das Ressourcenmodell von Gordon Emmerson .....	68
3.4 Verletzungen in der Kindheit: Zurückweisung und Furcht .....	74
3.5 Innere Retter: Wie wir mit Verletzungen aus der Kindheit umgehen .....	82

<b>4. Eltern treten mit ihren gekränkten und streitenden Persönlichkeiten in Kontakt .....</b>	<b>101</b>
4.1 Eltern versorgen ihre von Zurückweisung überfluteten kindlichen Ressourcen.....	103
4.2 Kämpfende Retter würdigen und wertschätzend mit Kindern reden und verhandeln .....	120
4.3 Anleitung für den eigenen Prozess.....	129
<b>5. Eltern treten mit ihren vorsichtigen und folgsamen Persönlichkeiten in Kontakt .....</b>	<b>135</b>
5.1 Eltern retten ihre von Furcht überfluteten kindlichen Ressourcen.....	135
5.2 Gehorsame Retter anerkennen und den Frust von Kindern bei einem Nein empathisch begleiten .....	142
5.3 Anleitung für den eigenen Prozess? .....	147
<b>6. Eltern erkennen ihre unstimmigen Ressourcen an.....</b>	<b>149</b>
6.1 Eltern unterscheiden unstimmige Ressourcen von inneren Rettern .....	149
6.2 Die angemessene Ressource finden .....	153
<b>TEIL III: DIE GEHEIMEN BOTSCHAFTEN HINTER DEM GESAGTEN .....</b>	<b>159</b>
<b>7. Worte allein sind nicht genug.....</b>	<b>161</b>
7.1 Der Kiesler-Kreis: Wie sich Eltern und Kind im Verhalten gegenseitig beeinflussen .....	163
7.2 Die Beziehungsachsen im Kiesler-Kreis .....	166
7.2.1 Zwischen Nähe und Distanz .....	166
7.2.2 Zwischen Führen und Folgen: die Achse der Kontrolle .....	172
<b>8. Die Persönlichkeiten im Kiesler-Kreis.....</b>	<b>175</b>
8.1 Die eine Seite der Medaille: „feindlich dominant“ und „feindlich unterordnend“ .....	177
8.2 Die andere Seite der Medaille: „freundlich dominant“ und „freundlich unterordnend“.....	183
Schluss .....	193
Dank .....	199
Literatur.....	201
Personen- und Sachwortverzeichnis.....	203