

# Sollten Sie dieses Buch lesen?

Mit dem folgenden Test können Sie das herausfinden. Beantworten Sie einfach die nachstehenden Aussagen mit J für Ja oder N für Nein.

## Über Sie

- \_\_\_ Erwarten Sie das Beste von Ihrem Kind?
- \_\_\_ Meinen Sie, was Sie sagen?
- \_\_\_ Ziehen Sie durch, was Sie sagen?
- \_\_\_ Ziehen Sie Ihr Kind für seine Taten zur Verantwortung?

Wenn Sie alle vier Fragen mit „J“ beantwortet haben und dabei ein positives Selbstgefühl haben, brauchen Sie dieses Buch vielleicht nicht. Aber wenn Sie gerade nichts Besseres zu tun haben, machen Sie den Test doch einfach spaßeshalber zu Ende.

- \_\_\_ Schreien Sie Ihr Kind an, drohen Sie ihm oder reden Sie ihm gut zu, damit es so einfache, alltägliche Dinge tut wie aufzustehen und zur Schule zu gehen, sich anzuziehen, zu essen, seine Hausaufgaben zu machen oder eine Aufgabe im Haushalt zu erledigen?
- \_\_\_ Wenn Sie Nein zu Ihrem Kind sagen und es weint, werden Sie dann von Schuldgefühlen überwältigt? Geben Sie dem Wunsch Ihres Kindes dann letztendlich doch nach und sagen Ja zu etwas, zu dem Sie gerade erst Nein gesagt haben?
- \_\_\_ Lassen Sie sich auf lange Diskussionen mit Ihrem Kind ein, in denen Sie Ihre Gründe dafür verteidigen, dass Sie zu einem bestimmten Wunsch Nein gesagt haben?

\_\_\_ Machen Sie sich Sorgen darüber, dass Ihr Kind kein gutes Selbstwertgefühl haben könnte?

\_\_\_ Macht es Ihnen etwas aus, wenn Ihr Kind keinen glücklichen Eindruck macht?

\_\_\_ Planen Sie überdimensionale Geburtstagspartys?

- Die Eltern der siebenjährigen Rosa mieteten einen Bus und fuhren mit ihr und zahlreichen ihrer Freundinnen in eine 185 Kilometer entfernte Stadt, wo sie sich in einer Bastelwerkstatt ihren eigenen Teddybären basteln konnten; dann feierten sie mit Kuchen und Eis in einer Eisdiele.
- Die Eltern des fünfjährigen Mike mieteten die Räume des Stadionclubs, von denen aus man das Spielfeld überblicken kann.
- Marti, eine alleinerziehende Mutter, gab ein komplettes Monatseinkommen für die Geburtstagsparty ihrer zehnjährigen Tochter aus.

\_\_\_ Sind Sie besorgt, weil Ihr Kind mit dem Erfolg und den Leistungen anderer Kinder nicht mithalten kann?

\_\_\_ Haben Sie sich schon einmal gewünscht, dass ein anderes Kind versagt, damit Ihr eigenes besser dasteht?

\_\_\_ Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?

\_\_\_ Ist es schwer für Sie, mit Ihrem Kind über Ihre Gefühle als Elternteil zu sprechen?

\_\_\_ Sind Sie meistens frustriert?

## Über die Schule

\_\_\_ Sind Sie im Leben Ihres Kindes übermäßig engagiert? Befürchten Sie, dass etwas Schreckliches passiert, wenn Sie nicht jeden Schulausflug als Aufsichtsperson begleiten?

\_\_\_ Stellen Sie die Schulaufgaben und Projekte Ihres Kindes fertig?

\_\_\_ Verlangen Sie vom Lehrer Ihres Kindes eine ausführliche Erklärung, wenn Ihr Kind keine gute Note bekommt?

- \_\_\_ Finden Sie Ausreden für Ihr Kind, wenn es seine Aufgaben nicht rechtzeitig erledigt? („Oh, das war unsere Schuld. Wir mussten zum \_\_\_\_\_ gehen und \_\_\_\_\_ tun.“)
- \_\_\_ Raubt eine einfache Aufgabe im Haushalt der kompletten Familie einen ganzen Abend lang ihre gesamte Energie? Besteht das Endergebnis aus einer Menge Tränen und Frustrationen – und einer Aufgabe, die entweder gar nicht oder nicht richtig erledigt wird?  
Prüfen und korrigieren Sie die Hausaufgaben Ihres Kindes?

## Über Ihre Kinder

- \_\_\_ Muss man sie täglich darum bitten, im Haushalt zu helfen?
- \_\_\_ Verhalten sie sich Ihnen gegenüber respektlos und messen sie dem, was Sie zu sagen haben, keinen Wert bei?
- \_\_\_ Machen sie immer ein Theater, wenn sie Ihnen gehorchen sollen?
- \_\_\_ Mangelt es ihnen an nichts?
- \_\_\_ Nehmen sie an ein oder zwei Aktivitäten außerhalb des Stundenplans teil?
- \_\_\_ Muss man sie mehr als einmal daran erinnern, etwas zu tun?
- \_\_\_ Wenn sie Ihnen die Tür vor der Nase zuknallen, fällt das bei Ihnen in die Kategorie „So sind Kinder eben“?
- \_\_\_ Ist die Schlafenszeit eine Kampfzone?

Wenn *irgendeine* dieser Fragen bei Ihnen ein Echo gefunden hat und Sie auch nur eine mit einem „J“ beantwortet haben, müssen Sie dieses Buch nicht nur *lesen*, sondern es *bei sich tragen*. Bewahren Sie ein Exemplar in Ihrem Auto und ein weiteres in Ihrem Haus auf.

Dieses Buch wird einen Volltreffer auf Ihre Problemzonen landen.  
Das verspreche ich Ihnen.



Es ist eine Verschwörung im Gange, direkt bei Ihnen zu Hause.

Das Krabbelkindbataillon und die Truppe der Hormongeplogten haben jeweils eine Taktik, die Sie garantiert die Wände hochgehen lässt. *Die Rebellen bändigen* ist eine Strategie, die Ihrem Kind den Wind aus den Segeln nimmt und es auf einen anderen Kurs bringen wird.

*Mithilfe dieser Strategie wird es Ihnen gelingen, Ihre Rebellen zu bändigen.*

*Probieren Sie es aus. Einen Versuch ist es allemal wert.*

Copyright © 2008 by Kevin Leman

Originally published in English under the title

*Have a New Kid by Friday*

by Revell,

a division of Baker Publishing Group,

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Dagmar Schulzki

Überarbeitung für 2. Auflage: Dagmar Schulzki

Umschlaggestaltung: Andreas Rudolph

Druck und Bindearbeiten: AALEXX Druck GmbH, Großburgwedel

Alle Rechte © 2010 der deutschen Ausgabe bei:

LUQS-Verlag, Ingolstadt

1. Auflage dieses Titels ist 2008 erschienen unter der ISBN 978-3-940158-34-5  
als **Verwandeln Sie Ihr Kind in 5 Tagen**

**ISBN 978-3-940158-37-6**

**2., überarbeitete Auflage, September 2010**

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Einige Namen und Details in diesem Buch wurden zum Schutz der betroffenen Personen verändert.

# Inhalt

Danksagung.....	13
-----------------	----

## **INLEITUNG**

Sie sind organisiert ... und sie werden stärker .....	15
---	----

*Ich habe Neuigkeiten für Sie. Kinder haben sich organisiert und sie haben eine Taktik, um Sie in den Wahnsinn zu treiben. Einige hedonistische kleine Schnullerlutscher des Krabbelkindbataillons sind sogar zum emeritierten Status aufgestiegen und unterdrücken die Division der Hormongeplagten. Aber Sie müssen nicht zulassen, dass sie das Sagen haben. Ich habe eine Strategie, die Ihnen dabei helfen wird, die Rebellen zu bändigen. Probieren Sie es aus!*

## **MONTAG**

Wo sind sie nur alle hergekommen? .....	23
---	----

*Das hätten General Custers letzte Worte sein können, aber es müssen nicht Ihre letzten Worte sein. Warum tun Ihre Kinder, was sie tun, und machen damit weiter? Und inwiefern hängt Ihre Reaktion auf ihr Kriegsgeschrei damit zusammen, was Ihre Kinder tun?*

## **DIENSTAG**

Entwaffnen Sie Ihre Kinder mit ihren Ansichten .....	39
--	----

*Sie wollen ein Kind, das keine schlechten Ansichten hat? Dessen Benehmen nicht bewirkt, dass Sie sich im Supermarkt davonstehlen wollen? Ein Kind, das keine charakterlose Persönlichkeit besitzt? Hier erfahren Sie, warum die Ansichten, das Benehmen und der Charakter das wichtigste Abc von allen ist – und wie Sie es auf eine Art und Weise lehren, die Ihr Kind nie vergessen wird.*

## **MITTWOCH**

Zeigen Sie mir einen gemeinen Lehrer und ich zeige Ihnen einen guten (es kommt alles auf die Perspektive an) .....	55
--	----

*Werfen Sie einen Blick auf die Zukunft – fünf, zehn, fünfzehn, zwanzig Jahre voraus. Wer soll Ihr Kind dann sein? Was für Eltern wollen Sie sein? Mit Entschlossenheit und drei einfachen Erfolgsstrategien können Sie dieses Ziel erreichen – ob Sie nun einen Zweijährigen, einen Zehnjährigen, einen Vierzehnjährigen oder einen jungen Erwachsenen haben, der wieder bei Ihnen wohnt.*

## DONNERSTAG

Aber was ist, wenn ich ihrer Psyche Schaden zufüge? (Uh ... Was ist eine Psyche?) .....71

*Lassen Sie uns jetzt einen bedeutenden Mythos aufdecken. Kinder brauchen Akzeptanz, ein Zugehörigkeitsgefühl und Kompetenz – die Säulen der Selbstachtung. Aber es besteht ein großer Unterschied zwischen Lob und Ermutigung, und Ihr Kind ist klug genug, diesen Unterschied zu kennen.*

## FREITAG

Der Doktor ist da ... Sie sind es ..... 83

*Heute gehen Sie die Prinzipien und Ihren Aktionsplan nochmals durch. Ihr Mantra: „Ich kann es kaum erwarten, dass sich dieses Kind schlecht benimmt, denn ich bin bereit, in den Krieg zu ziehen.“ Und es wird nicht wissen, wie ihm geschieht. Denken Sie daran, keine Warnung!*

## FRAGEN SIE DR. LEMAN

Strategien von A bis Z, die wirklich funktionieren ..... 95

*Unkomplizierte Ratschläge und wirkungsvolle Maßnahmen für über 100 der heißesten Erziehungsfragen. Blättern Sie sie von A bis Z durch oder sehen Sie im Inhaltsverzeichnis am Ende des Buchs nach, um schnell ein bestimmtes Thema zu finden.*

Pst! Das ist ein Geheimnis! ..... 97

## EPILOG

Spaßtag ..... 281

*Heute ist der Tag, an dem Sie Ihren Plan in die Tat umsetzen. Lehnen Sie sich zurück und beobachten Sie den Spaß ... und die Verwirrung auf dem Gesicht Ihres Kindes. Ich versichere Ihnen, dass Sie einen Treffer landen, wenn Sie nie, nie aufgeben. Es steht viel auf dem Spiel, aber Sie können es schaffen. Wenn Sie standhaft bleiben und Durchhaltevermögen zeigen, werden Sie Ihre Rebellen dauerhaft bändigen.*

Der Top-Ten-Countdown zur Bändigung Ihres Rebellen ..... 295

Über Dr. Kevin Leman ..... 297

Thematisches Inhaltsverzeichnis A–Z ..... 298

# EINLEITUNG

*Sie sind organisiert ... und werden stärker*

Ihre Kinder haben eine Taktik, um Sie in den Wahnsinn zu treiben ..., aber Sie müssen nicht zulassen, dass sie das Sagen haben.

Ich habe Neuigkeiten für Sie. Seit Anbeginn der Zeit haben sich Kinder organisiert, und sie haben eine Taktik, um Sie in den Wahnsinn zu treiben. Das glauben Sie nicht?

Sehen Sie sich um. Sagen Sie mir, was Sie in Einkaufszentren, Geschäften, Restaurants und sogar in Ihrem eigenen Wohnzimmer sehen.

Was ist mit dem kleinen Mädchen, das weint, bis es seine Mutter so zermürbt hat, bis es nicht nur einmal, sondern dreimal auf dem Karussell fahren darf?

Oder mit dem Teenager, der seinem Vater „F... dich!“ entgegenschreit und davonstolziert?

Mit dem Vater, der seinem übergewichtigen Zwölfjährigen erlaubt, mit Creme gefüllte Kuchen, Schokoladengebäck, Cola und Butterkekse in den Einkaufswagen zu packen und nur mit den Schultern zuckt, wenn der Junge in der Warteschlange vor der Kasse gleich zwei Stück Kuchen verschlingt?

Was ist mit dem Siebenjährigen, der seiner Mutter den stählernen „Du wirst es nicht wagen, mich hier zu bestrafen“-Blick zuwirft, während er

im Restaurant den Brokkoli von seinem Teller fegt und zusieht, wie er auf den Boden fällt?

Mit der Sechzehnjährigen, die ihrem Vater den bösen Finger zeigt, weil er ihr kein Geld fürs Kino gibt und nur Sekunden später die Autoschlüssel verlangt?

Mit der ganz in Schwarz gekleideten Vierzehnjährigen, deren Einstellung ihr deutlich ins Gesicht geschrieben steht und bei der alle Anzeichen darauf hindeuten, dass sie in die falsche Richtung geht?

Mit dem Dreijährigen, der den ganzen Tag schreit, um sicherzustellen, dass seine Eltern auf jede seiner Launen Rücksicht nehmen?

All diese Beispiele zeigen, dass in der heutigen Gesellschaft Kinder, die nicht einmal einen Meter groß sind, das Sagen haben. Sie tun nichts anderes als Ansprüche zu stellen – sie erwarten, dass ihnen ohne eigenes Zutun ausschließlich Gutes widerfährt – einfach deshalb, weil sie existieren. In ihren Augen schuldet die Welt ihnen etwas – und zwar eine großartige Zeit.

Einige hedonistische kleine Schnullerlutscher des Krabbelkindebataillons sind sogar zum emeritierten Status aufgestiegen und unterdrücken die Division der Hormongepagten. Und dann sind da die bereits erwachsenen Kinder, die nach Hause in Ihr gemütliches kleines Nest zurückkehren und bleiben und bleiben und bleiben ...

Auch Sie kennen das. Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, hatten Sie einen Grund dafür. Haben Sie die Nase voll? Wollen Sie, dass sich einige – oder vielleicht auch viele – Dinge in Ihrem Haus ändern? Es sind nicht immer die großen Dinge, die Sie zermürben. Es sind die ständigen Kämpfe mit Ansichten und Verhaltensweisen wie rollenden Augen, frechen Antworten, dem Streit mit Geschwistern, dem beharrlichen Ignorieren Ihrer Person und knallenden Türen. Es sind die Aussagen: „Du kannst mich nicht dazu zwingen!“ und „Ich hasse dich!“, die Ihnen ins Gesicht geschleudert werden, bevor

*Es sind nicht immer  
die großen Dinge,  
die Sie zermürben.  
Es sind die  
ständigen Kämpfe.*

Ihr Kind sich wieder einmal in sein Zimmer zurückzieht. Es sind die Erschöpfung und der Stress, die der Umgang mit Kindern erzeugt, deren

Stimmung von der Minute an, in der sie aufstehen, wie eine Gitarrensaite hin- und herschwingt.

Vielleicht hat das Benehmen Ihres Kindes Sie in Verlegenheit gebracht (Sie hätten auf den massiven Wutanfall Ihres Sohnes im Einkaufszentrum verzichten können, und es wäre auch nicht unbedingt nötig gewesen, dass Ihre Tochter Ihnen ihr neues Nabelpiercing und ihre Nasenringe zeigt, als Sie gerade einen Geschäftspartner zum Abendessen eingeladen hatten), und Sie wissen, dass es an der Zeit ist, etwas zu unternehmen.

Vielleicht hat das Benehmen Ihrer Kinder Sie von bestimmten Aktivitäten abgehalten („Liebling, ich weiß nicht, ob wir mit den Olsons zum Essen gehen sollten, du weißt doch, wie die Kinder sind“). Oder vielleicht sehen Sie deutliche Anzeichen von Respektlosigkeit und Rebellion und machen sich Sorgen darüber, was Ihrem Kind als Nächstes einfällt.

Ich sage es Ihnen ganz direkt. Sie haben eine große Aufgabe zu erfüllen, für die Ihnen nur ein kleines Zeitfenster zur Verfügung steht. Ich weiß das, weil ich mit meiner Frau Sande fünf Kinder – vier Töchter und einen Sohn – großgezogen habe. Die Jahre gehen viel zu schnell vorüber.

Wenn Sie glauben, dass Sie als Eltern eine gesunde Autorität über Ihr Kind besitzen sollten, ist dieses Buch für Sie. Wenn Sie nicht glauben, dass Sie als Eltern eine gesunde Autorität über Ihr Kind besitzen sollten, legen Sie dieses Buch sofort weg und kaufen Sie ein anderes. Dann wird Ihnen nicht gefallen, was ich zu sagen habe, Sie werden es nicht tun und sich bei Ihren Freunden über mich beklagen.

Doch lassen Sie mich Ihnen zuerst eine Frage stellen: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Kinder morgens eine Stunde lang angeschrien haben, damit sie rechtzeitig aufstehen, um den Schulbus zu erwischen? Könnte es da einen besseren Weg geben?

Was wäre, wenn Sie etwas anders machen? Was wäre, wenn Sie sie an diesem Morgen *nicht* aufwecken? Was, wenn Sie überhaupt nichts machen?

*Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Kinder morgens eine Stunde lang angeschrien haben, damit sie rechtzeitig aufstehen, um den Schulbus zu erwischen?*

„Aber Dr. Leman“, sagen Sie, „das kann ich nicht machen. Sie würden zu spät zur Schule kommen. Und ich zu spät zur Arbeit.“

Jetzt beginnen Sie zu verstehen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Ihre Kinder darüber meckern, was Sie ihnen zum Mittagessen eingepackt haben?

Was wäre, wenn Sie in den Kämpfen zwischen den Geschwistern nicht vermitteln? Was, wenn Sie nicht den Friedensstifter spielen oder sich beeilen, das Lieblings-T-Shirt Ihrer Tochter zu waschen, damit sie es in die Schule anziehen kann? Was, wenn Sie ihnen überhaupt kein Mittagessen einpacken?

Ah, jetzt verstehen Sie.

Es *gibt* einen besseren Weg, und er liegt in Ihrer Hand.

Wussten Sie, dass Ihre Aufgabe als Eltern nicht darin besteht, dafür zu sorgen, dass Ihr Kind glücklich ist? Dass das Leben für Sie alle angenehmer wird, wenn Ihr Kind sich dazu entschließt, ein glückliches Gesicht zu machen, auch wenn es vorübergehend unglücklich ist?

Wenn ein Kind schreit „Du kannst mich nicht dazu zwingen!“, hat es recht. Sie können es nicht *zwingen*, etwas zu tun. Aber wenn es sich Ihren Wünschen nicht fügt, müssen Sie es sich auch nicht zur Priorität machen, seine Wünsche zu erfüllen.

Sie sehen, im Leben ist nichts umsonst. Je früher Kinder das lernen, umso besser. Jeder Mensch, ungeachtet seines Alters, ist dafür verantwortlich, was aus seinem Mund herauskommt. Das Zusammenleben in Familien sollte auf den Ecksteinen gegenseitigen Respekts, Liebe und Verantwortlichkeit basieren. Es darf nicht darauf gegründet sein, dass jeder Ansprüche stellt.

*Im Leben ist nichts umsonst. Je früher die Kinder das lernen, umso besser.*

Wenn Sie sich in Ihrem Zuhause darauf einlassen, werden Sie Kinder schaffen, die glauben, sie hätten im Leben das Sagen. Solche Kinder gehen davon aus, dass ihr Glück das Wichtigste im Leben ist und dass sie einen Anspruch darauf haben, alles zu bekommen, was sie wollen und

wann sie es wollen.

Viele von uns haben unwissentlich genau das bei ihren Kindern getan. Wir haben viel zu viel Zeit damit verbracht, unseren Kindern den Weg im Leben zu ebneten – wir haben viel zu viele Entscheidungen für sie getroffen,

ihnen zu viele Möglichkeiten geboten, wir haben sie herausgepaukt oder entschuldigt, wenn sie sich unverantwortlich verhalten haben, und die kleinen und großen Beleidigungen, die sie uns an den Kopf geworfen haben, ignoriert. Schließlich wollen Sie, dass Ihre Kinder Sie mögen, nicht wahr? Da ist es nun wirklich kein Wunder, wenn die Kinder glauben, dass sie das Sagen haben und sich gegen die Drohungen und das gute Zureden seitens ihrer Eltern als resistent erweisen!

Insbesondere viele Mütter sagen mir, dass sie sich wie Sklaven fühlen, weil sie tun, was immer ihr Kind will, und am Ende des Tages völlig erschöpft sind. (Wenn Sie jetzt „Amen!“ sagen, lesen Sie weiter.)

Experten warten mit unzähligen Tipps dafür auf, wie man die Selbstachtung eines Kindes fördert. Wenn Sie Ihr Kind für dieses und jenes loben und seinen Weg im Leben ebnen, so versprechen sie, werden Sie in das wunderbare Land Oz gelangen und dort glücklich und zufrieden leben bis an Ihr Ende. Aber nach fast vier Jahrzehnten, in denen ich Familien geholfen – und mit meiner liebevollen Frau fünf Kinder aufgezogen habe –, sage ich Ihnen, dass bei diesem Ansatz oft genau das Gegenteil der Fall ist. Viel zu viele Familien sind auf einem Streckenabschnitt gelandet, von dem sie sich wünschen, ihn nie betreten zu haben.

Sie wollen, dass sich Ihr Kind zu einem gesunden, engagierten Mitglied Ihrer Familie und der Gesellschaft entwickelt, richtig? *Die Rebellen bändigen* ist ein Leitfaden, der Sie darin unterstützt, dieses Ziel zu erreichen. Probieren Sie es aus. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihr Kind zu einem verantwortungsvollen Erwachsenen zu machen, den Sie voller Stolz Ihren Sohn oder Ihre Tochter nennen. Es wird das Stressniveau in Ihrem Zuhause reduzieren und Ihnen eine Freiheit schenken, die Sie in Ihrer Rolle als Eltern noch nie erlebt haben. Es wird Sie auf dem Weg auch einige Male zum Lachen bringen. (Warten Sie nur auf den Spaßtag! Mehr dazu später.)

Wenn Sie denken „*Das hört sich zu gut an, um wahr zu sein. Die Sache hat sicher einen Haken*“, dann haben Sie recht. Es *gibt* einen Haken – *Sie*. Sie sind der Schlüssel dafür, das Denken und Handeln Ihres Kindes zu ändern. Damit das funktioniert, müssen Sie zu den Eltern werden,

*Wenn Sie denken:  
„Das hört sich zu  
gut an, um wahr  
zu sein. Die Sache  
hat sicher einen  
Haken“, dann  
haben Sie recht.*

die Sie sein wollen. Es erfordert Ihre Entscheidung, aufzustehen und ein Elternteil zu sein statt eines Schwächlings. Geben Sie mir also eine Woche, um *Ihr* Denken und Handeln zu verändern. Sie werden über die Ergebnisse überrascht sein!

Es wird Passagen in diesem Buch geben, bei denen Sie sich winden, weil Ihnen die Vorschläge nicht gefallen. Aber ich kann Ihnen versichern: Wenn Sie die einfachen Strategien in *Die Rebellen bändigen* befolgen, werden Sie in relativ kurzer Zeit ein gutes Kind haben. Ein Kind, das verstanden hat, dass sich das Leben nicht nur um seine Person dreht. Dass auch andere Menschen im Leben zählen. Ein Kind, das sich für die Dinge bedankt, die Sie für es tun. Sie werden eine neue Atmosphäre in Ihrem Zuhause haben, die von gegenseitigem Respekt, Liebe und Verantwortlichkeit geprägt ist. Und Sie könnten sogar feststellen, dass sich viel öfter ein Lächeln auf Ihr Gesicht stiehlt, als Sie es sich hätten vorstellen können.

Wie kann ich mir so sicher sein, dass sich Ihre Beziehung zu Ihrem Kind in kurzer Zeit so dramatisch verändern wird? Weil ich diese Verwandlung in *jeder* von Hunderttausenden Familien, in denen diese Strategien befolgt wurden, gesehen habe.

*Die Rebellen bändigen* ist nicht irgendein Buch. Es ist eine Taktik, die *wirklich funktioniert*. Und was noch besser ist: Jeder kann sie anwenden. Man braucht keinen Dokortitel in höherer Mathematik dafür. Sie wollen ein großartiges Kind haben? Sie wollen großartige Eltern sein? Nehmen Sie meine Herausforderung an.

*Sie wollen ein wunderbares Kind? Sie wollen wunderbare Eltern sein? Dann nehmen Sie meine Herausforderung an.*

Am Montag werde ich die wahre Lebensstrategie Ihres Kindes enthüllen – und warum es nicht aufhört, die Dinge zu tun, die Sie in den Wahnsinn treiben.

Am Dienstag werden wir über die drei wichtigsten Dinge sprechen, die alle Eltern für ihr Kind wollen – und wie Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind sie nie vergisst.

Am Mittwoch werden wir einen Blick in die Zukunft werfen. Wer soll Ihr Kind nach Ihrem Wunsch sein? Was für Eltern wollen Sie sein? All das können Sie mit meinem langjährig erprobten Konzept der „drei einfachen Erfolgsstrategien“ erreichen.

Am Donnerstag werden wir die drei Säulen wahren Selbstwerts identifizieren und lernen, wie Sie diese in Ihrem Kind begründen können.

Am Freitag werden Sie der Psychiater sein. Wir werden die Prinzipien und den Plan, den Sie seit Montag entwickelt haben, nochmals kritisch überprüfen und uns bereit machen, diesen bei Ihren ahnungslosen Kindern einzuführen.

Der Teil „Fragen Sie Dr. Leman“ gibt Ihnen praktischen Rat zu über hundert der heißesten Fragen in der Kindererziehung. Lesen Sie ihn von A bis Z durch oder suchen Sie im alphabetischen Verzeichnis am Ende des Buchs nach einem bestimmten Thema.

Dann gibt es da noch den Tag, den ich „Spaßtag“ nenne. Das ist mein Lieblingstag. Wenn Sie Ihren Plan eingeführt haben, lehnen Sie sich zurück und beobachten den Spaß ... und die Verwirrung auf dem Gesicht Ihres Kindes. Das ist die beste Unterhaltung für Eltern.

Wenn Sie nicht aufgeben, kann ich Ihnen versichern, dass Sie einen Volltreffer landen werden. Ich habe es selbst erlebt. Ich habe diese Wohltaten in der Beziehung zu meinen eigenen Kindern gesehen, die jetzt im Alter zwischen fünfzehn und fünfunddreißig sind. Sande und ich sind stolz auf sie. Sie alle waren und sind sowohl in der Schule als auch im Leben allgemein erfolgreich. Im Gegensatz zu mir standen sie niemals vor dem Verkehrsgericht. Das Interessante und Wunderbare ist, dass sie einander wirklich lieben.

Sie alle bringen enorme Opfer, um zusammen sein zu können. Und stellen Sie sich vor: Sie lieben und respektieren auch Sande und mich und sind gern mit uns zusammen. Sogar die Freunde unserer fünfzehnjährigen Tochter haben ihr neulich bestätigt, dass ihre Eltern „cool“ seien.

In *Die Rebellen bändigen* habe ich auf meine Erfahrung aus nahezu vier Jahrzehnten Ehe und Kindererziehung zurückgegriffen – einschließlich meiner praktischen Erfahrung als Psychologe, meiner persönlichen Erfahrung als Vater von fünf Kindern und der vielen Geschichten, die ich auf meinen Reisen durch das Land gehört habe, wenn ich daran arbeitete,

*Nachdem Sie Ihren Plan eingeführt haben, lehnen Sie sich zurück und beobachten den Spaß ... und die Verwirrung auf dem Gesicht Ihres Kindes. Das ist die beste Unterhaltung für Eltern.*

die Beziehungen in Familien mit Witz und Weisheit zu verbessern – und sie alle in einem kleinen Buch vereint. Das habe ich getan, weil mir *Ihre Familie* am Herzen liegt. Ich will, dass Sie dieselben befriedigenden Beziehungen in Ihrer Familie haben, wie ich in meiner.

Ich will, dass Sie ein Zuhause haben, in dem alle Familienmitglieder einander lieben und respektieren.

Ihre Kinder verdienen das.

Sie verdienen das.

Und nichts würde mich glücklicher machen als zu sehen, dass das geschieht.



## *Entwaffnen Sie Ihre Kinder mit ihren Ansichten*

Wollen Sie ein Kind, das keine charakterlose Persönlichkeit besitzt?  
Hier lesen Sie, wie Sie das erreichen können.

Meine Frau Sande betete immer für einen Mann mit Charakter. Und sie bekam einen charaktervollen Mann. Mich.

Das ist es, was heute bei vielen Kindern noch unzureichend geformt ist – der Charakter. Zahlreiche Studien belegen, dass die drei größten Probleme von Eltern auf lange Sicht mit einer neuen Art des Abc zu tun haben:

- Ansichten
- Benehmen
- Charakter

Wenn es darauf ankommt, sind das die Dinge, die am meisten zählen. Sie setzen sich ins Erwachsenenalter hinein fort und machen Ihr Kind zu einem Menschen, der vertrauenswürdig ist – oder auch nicht. Zu einem Menschen, der anderen mit Freundlichkeit und Respekt begegnet – oder auch nicht. Zu einem Menschen, der ehrlich ist – oder auch nicht.

## Es geht nur um die Ansichten

Seine Ansichten sind der Eingang zum Kopf und zum Herzen eines Kindes. Was Ihr Kind über sich selbst denkt – wie es sich sieht und wie es beurteilt, was ihm widerfährt – spricht durch sein Benehmen eine laute Sprache.

Wussten Sie, Mami und Papi, dass es eine strafbare Handlung sein kann, wenn ein Kind eines seiner Geschwister auch nur *ansieht*?

Denken Sie einmal über folgende Verbrechen nach, die innerhalb einer Familie vorkommen können:

- „Er hat mich *angesehen!*“
- „Sie hat meine Jacke getragen und sie zerrissen – mit Absicht!“
- „Ihn schreist du nie an. Er kommt mit *allem* ungestraft davon.“
- „Warum darf sie gehen? Mich lässt du nie gehen.“
- „Hey! Warum ist ihr Stück größer?“

*Mit wem schlagen Sie sich in Ihrer Familie am häufigsten die Köpfe ein? Ist Ihnen dieses Kind am ähnlichsten oder am unähnlichsten?*

Ansichten können eine deutliche Sprache sprechen – auch wenn Ihr Kind nichts sagt. Es schreit seine Ansichten laut heraus, auch wenn es sich beharrlich weigert, mit Ihnen zu sprechen. Sie wissen, wovon ich rede.

Negative Ansichten drücken sich durch viele Verhaltensweisen aus: rollende Augen, freche Antworten, Dickköpfigkeit, schlechte Manieren, Besserwisserei, Jammern, das „Ich, ich, ich“-Syndrom, Trotz, Wutanfälle, die Weigerung, mit den anderen Familienmitgliedern zusammenzuarbeiten, Respektlosigkeit usw.

Doch woher kommen diese Ansichten?

## Warum schlagen Sie sich die Köpfe ein?

Wenn Sie mehr als ein Kind haben, wissen Sie, dass die kleinen Füchse im Bau völlig unterschiedlich sein können. Manche Kinder haben ein unkompliziertes Wesen; andere achten auf jede noch so winzige Kleinigkeit.

Mit wem schlagen Sie sich in Ihrer Familie am häufigsten die Köpfe ein? Ist Ihnen dieses Kind am ähnlichsten oder am unähnlichsten?

Aller Wahrscheinlichkeit ist das bei dem Kind der Fall, das Ihnen am *ähnlichsten* ist. Kinder, die schlechte Ansichten haben, haben Eltern, die schlechte Ansichten haben. Ansichten werden abgeschaut, nicht aufgebaut.

Manchmal wissen Eltern nicht einmal, dass sie eine schlechte Ansicht haben. Aber was Sie denken, offenbart sich in Ihren Taten gegenüber Ihrem Kind. Wenn Ihre Ansicht also lautet: „Das ist das Beste für dich und das wirst du tun – und möge Gott dir beistehen, wenn du es nicht tust“, ist das für ein Kind mit einem hitzigen Temperament geradezu eine Einladung, auf Konfrontation zu gehen. Es wird einen Katzenbuckel machen, auch wenn es erst achtzehn Monate alt ist. Es wird gegenüber Ihrer ständigen Wachsamkeit immun sein.

*Der Schlüssel, um  
Ihr Kind zu ändern,  
besteht darin,  
Ihre Ansichten  
zu ändern.*

Der Schlüssel, um Ihr Kind zu ändern, besteht darin, Ihre Ansichten zu ändern.

Nehmen wir einmal an, Sie wenden sich mit der einfachen Bitte an Ihre Tochter: „Bring bitte den Abfall hinaus.“

„Ich bin beschäftigt“, schleudert sie Ihnen ins Gesicht und fährt fort, ihren Roman zu lesen.

Fragen Sie sich: *Was würde ich in einer solchen Situation normalerweise tun?*

Wenn das Kind sechs Jahre alt ist, könnten Sie es wahrscheinlich körperlich dazu zwingen, es zu tun. Wenn das Kind zehn ist, werden Ihre Worte vielleicht etwas schärfer und Sie wiederholen Ihren Befehl etwas lauter. „Ich *sagte*, bring den Abfall hinaus. *Jetzt!*“

„Ich will nicht.“

Was passiert als Nächstes? Ihr Ärger setzt ein. *Was glaubt dieses Kind eigentlich, wer sie ist? Wie kann sie es wagen, nach allem, was ich für sie tue?*

Sie heben Ihre Stimme weiter an. „Junges Fräulein, ich *sagte*, du sollst es *jetzt* tun, und du wirst es *jetzt* tun! Sonst ...“

Ihre Tochter blickt nicht einmal von ihrem Buch auf. Warum? Weil Sie ihr schon öfter gedroht haben, Ihre Drohungen jedoch nie wahr gemacht haben.

Aber was wäre, wenn sich Ihre Ansichten veränderten? Was wäre, wenn Sie ruhig blieben? Was, wenn Sie sie nicht weiter belästigten, nachdem Sie sie einmal gebeten haben? Was, wenn Sie einfach weggingen und erwarteten, dass sie es tut? Keine Erinnerungen, keine erhobene Stimme, kein Ärger Ihrerseits.

„Aber Dr. Leman, was ist, wenn sie es nicht tut? Meine Tochter würde es jedenfalls nicht tun.“

Ganz einfach. Lassen Sie eines ihrer Geschwister die Aufgabe erledigen, bezahlen Sie es dafür und ziehen Sie diesen Betrag vom nächsten Taschengeld Ihrer Tochter ab. Wenn Sie es selbst tun, bezahlen Sie sich aus dem Taschengeld Ihrer Tochter. Der Punkt ist, dass ein anderer die Aufgabe erledigt, die sie tun sollte.

Was geschieht als Nächstes? Sie bleiben ruhig. Sie führen weiterhin Regie. Später sagt sie zu Ihnen: „Okay, ich bin fertig, wir können jetzt die neuen Schuhe für mich kaufen gehen.“

Ihre sachliche Reaktion? „Wir gehen keine Schuhe kaufen.“

„Aber Mamiii, du hast gesagt, du würdest mich zu dem Schuhgeschäft fahren.“

„Mir ist nicht danach, dich zum Schuhgeschäft zu fahren.“ Dann kehren Sie ihr den Rücken zu und gehen weg.

Keine Schuld. Kein Ärger. Keine Erklärung. Sie sind ruhig und besitzen die Kontrolle.

### Nur eine Phase?

Wie können Sie unterscheiden, wann ein Verhalten als normal oder als „nur eine Phase“ einzustufen ist und wann es sich um eine schlechte Ansicht handelt, mit der Sie sich befassen müssen?

In fast 100 Prozent der Fälle *wissen die Eltern*, ob ihre Kinder sie respektieren oder verachten, aber sie entscheiden sich dafür, es zu ignorieren.

*In fast 100 Prozent der Fälle kennen die Eltern den Unterschied, ob ihre Kinder sie respektieren oder verachten, doch sie entscheiden sich dafür, es zu ignorieren.*

Warum sollte jemand das tun? Weil viele Eltern in der heutigen Zeit die Freunde ihres Kindes sein wollen. Doch das wird auf lange Sicht nie funktionieren.

Wenn Ihre heranwachsende Tochter zu Ihnen sagt: „Mami, dieses Outfit sieht irgendwie blöd aus. Bist du sicher, dass du das tragen willst?“ wird sich ihre Ansicht in der Art und Weise zeigen, wie sie diese Worte sagt.

Wenn Ihr Zweijähriger Sie konfrontiert und schreit: „Ich will nicht!“ geht es nicht um „dieses schreckliche Alter“. Es geht um seine Ansichten. Er testet Sie, um herauszufinden, wie viel Sie sich gefallen lassen.

Fallen Sie also nicht auf die „Das ist nur eine Phase“-These herein. Sie kennen Ihr Kind. Sie wissen, wann es unhöflich und respektlos ist und wann es einfach eine Frage stellt, um etwas zu verstehen. Das ist an seiner Körpersprache und seinem Tonfall klar zu erkennen.

Wenn Sie die neue Methode des „Sagen Sie es ein Mal, wenden Sie sich ab und gehen Sie weg“ einführen, lassen Sie Ihr Kind sich ein wenig anstrengen, um den Grund dafür herauszufinden. Sagen Sie ihm nicht einfach, warum Sie Ihr Verhalten geändert haben. Lassen Sie es – früher oder später – von allein darauf kommen, dass Ihr neues, konsequentes Verhalten etwas mit seiner streitlustigen Art zu tun hat, die sich in seinen Ansichten widerspiegelt.

In der Zwischenzeit werfen Sie einen Blick auf Ihre eigenen Ansichten. Schwingen diese in Ihren Äußerungen mit, auch wenn Ihre Worte freundlich klingen? Etwa so, wie wenn eine Frau zu ihrem Mann sagt: „Oh, Liebling, du kannst ruhig Golf spielen gehen und ich bleibe hier mit deiner Mutter“? Die Worte mögen oberflächlich betrachtet freundlich sein, doch welche Ansicht verbirgt sich dahinter? Die Übersetzung: „Ich hoffe, du hast eine beschissene, miese Zeit. Wie kannst du es wagen, mich mit deiner Mutter allein hier sitzen zu lassen! Du bist ein Trottel! Und ich hoffe, du verlierst deinen Lieblingsschläger!“

Ihre Ansichten bestimmen, wie Sie Ihr Leben leben. Sie bestimmen Ihr Verhalten. Und Sie bestimmen den Charakter, den Sie entwickeln.

Wie laut sprechen Ihre Ansichten?

## Es geht nicht darum, was Sie sagen, sondern wie Sie handeln ... oder nicht?

Sie haben es gesehen. Sie haben es in Ihrem eigenen Zuhause erlebt. Schlagen. Spucken. Störungen, wenn Sie telefonieren. Rivalität unter Geschwistern. Löcher, die in Wände geschlagen werden. Aus-dem-Zimmer-Stampfen. Knallende Türen. Geschrei. Bettnässen. Auseinandersetzungen im Auto. Auseinandersetzungen über die Uhrzeit, wann Ihre Kinder zu Hause sein müssen. Auseinandersetzungen über unordentliche Zimmer. Absichtlicher Ungehorsam. Herabsetzende Bemerkungen. Der Kampf ums Aufstehen, damit Ihre Kinder rechtzeitig zur Schule kommen. Kinder, die nicht im Bett bleiben, sondern wieder herausspringen wie ein Gummiball. Gedankenlosigkeit in Bezug auf Geld. Lügen. Nicht fertiggestellte Projekte.

Wussten Sie, dass Benehmen erlernt wird? Und dass Kinder ihr Benehmen danach ausrichten, was sie Sie sagen und tun sehen?

Denken Sie einmal darüber nach, wie oft Sie gesagt haben: „Ich werde nie tun, was mein Vater mir angetan hat. Ich werde nie so mit meinen Kindern sprechen, wie meine Mutter es getan hat.“ Und dann stellen Sie fest, dass Sie dieselben Worte *und* denselben Tonfall benutzen wie Ihre Eltern.

Denken Sie an die kleine „Notlüge“, die Sie gegenüber Ihrem Vorgesetzten gebraucht haben: „Ich fühle mich heute nicht besonders gut. Ich glaube, ich muss mich einen Tag ausruhen.“ Und dann sind Sie mit den Kindern an den Strand gefahren.

Oder wie war das damals, als Sie Ihren Kindern versprochen haben, mit Ihnen ein Eis essen zu gehen und dann so viel Arbeit hatten, dass Sie erst nach Hause kamen, als sie bereits im Bett waren?

Das ist es, was ich meine. Ihre Ansichten treten zwangsläufig durch Ihr Verhalten zutage, und Kinder beobachten immer. Das bedeutet, wenn Sie sehen wollen, dass sich Ihr Kind verändert, müssen Sie sich verändern. Wenn Sie schreien, wenn Sie ärgerlich werden, sollte es dann überraschen, wenn Ihr Siebenjähriger es auch tut? Wenn Sie andere mit Nichtbeachtung strafen, sollte es Sie überraschen, wenn Ihr Dreizehnjähriger nicht spricht? Brechen Sie Ihre Versprechen? Wenn das der Fall ist, sollten Sie beginnen, sie zu halten – oder sie erst gar nicht zu geben. Meine persönliche Meinung ist, dass Sie Ihren Kindern nie irgendetwas versprechen sollten.

Wenn Sie Ihnen etwas versprechen, bedeutet das, (1) dass Ihr Auto nie eine Panne hat, (2) dass jeder Tag exakt so verläuft, wie Sie ihn geplant haben, (3) dass Sie perfekt sind und (4) dass es nicht regnet.

Ungezogenheit kommt vor. Kinder sind Kinder. Akzeptieren Sie einfach die Tatsache, dass sie die dümmsten und peinlichsten Dinge sagen und tun, die Sie sich vorstellen können. Ich werde nie vergessen, was unser Kinderarzt uns sagte, als wir Holly, unsere Erstgeborene, bekamen. „Sie müssen Ihr Haus absolut sicher machen, denn Kinder sind wirklich dumm, wenn es darum geht, etwas in den Mund zu stecken.“ Kinder ziehen einen Hund am Schwanz und werden gebissen, sie spielen mit Steckdosen, sie rennen auf die Straße, sie stecken den Finger in das Auge ihrer Schwester, sie übergeben sich überall hin, wenn ihnen schlecht ist – genau dann, wenn Sie sich für einen großen Abend zurechtmachen.

Das Problem entsteht, wenn wir als Eltern unsere Kinder darum bitten, sich zu benehmen. Wir erwarten es. Und was passiert, kurz bevor Sie einen öffentlichen Ort betreten? Sagen wir einmal, Sie gehen in ein Lebensmittelgeschäft. Was sagen Sie zu den Kindern? „Denkt daran, kein Streit. Haltet eure Hände bei euch. Wenn ihr es nicht tut, gibt es keine Süßigkeiten. Mami muss nur ein paar Dinge einkaufen und dann gehen wir nach Hause.“

Was sagen Sie damit? „Kinder, ich erwarte, dass ihr euch schlecht benehmt, und das tut ihr besser nicht.“ Tatsächlich lehren Sie Ihre Kinder, Ärger zu machen.

Das ist der Grund, warum so viele Kinder bei der Großmutter vollkommene Engel sind, sich aber in kleine Teufel verwandeln, wenn sie nach Hause zu Mama kommen. Warum benehmen sie sich schlecht, wenn sie in Ihrer Nähe sind? Weil Sie das von ihnen erwarten, und weil es die einzige Möglichkeit ist, Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen!

Wie konnten die Dinge so schief laufen? Unternehmen Sie eine kleine Reise in die Vergangenheit. Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie erfahren haben, dass Ihr kleiner Engel in Ihr Leben treten wird? Vielleicht waren Sie mit zwei Geburten innerhalb von achtzehn Monaten gesegnet. Und hier

*Kinder sind Kinder.  
Akzeptieren  
Sie einfach die  
Tatsache, dass  
sie die dümmsten  
und peinlichsten  
Dinge sagen und  
tun, die Sie sich  
vorstellen können.*

kommt der interessante Punkt. Obwohl wir einen sehr hohen Bildungsstand besitzen, verlassen sich die meisten von uns auf ihr Gefühl, wenn es um Kindererziehung geht. Wir folgen dem Beispiel unserer Eltern.

Wenn wir also in einem Elternhaus aufgewachsen sind, in dem es ständig hieß: „Fass das nicht an, du wirst dich verletzen“, werden Sie bei Ihren Kindern übervorsichtig sein. Sie werden ständig Nein zu Ihren Kindern sagen.

Wenn Sie mit einem Elternteil aufgewachsen sind, der Sie geschlagen hat, werden Sie feststellen, dass Sie Ihr Kind anschreien und Ihre Hand gegen es erheben.

Wenn Sie mit Eltern aufgewachsen sind, die Sie mit wortlosen Blicken zur Disziplin gemahnt haben, werden Sie feststellen, dass Sie Ihrem Kind dieselben Blicke zuwerfen.

Doch wenn es keine Beständigkeit gibt, wenn Sie Ihre Sache nicht bis zum Ende durchziehen und keine Konsequenzen folgen lassen, werden die Worte und Blicke nach einer Weile nicht mehr den gewünschten Effekt erzielen. Dann entwickelt sich zwischen Eltern und Kind eine Kluft, die in der Zukunft noch jahrelang anhalten kann.

Wenn Ihre Kinder es Ihnen wieder einmal alles andere als leicht machen, ist es wichtig, dass Sie sich die drei folgenden Fragen stellen, um ihr Benehmen so gut wie möglich beurteilen zu können:

### **Stellen Sie sich die Fragen**

1. Welche Absicht verfolgen sie mit ihrem Verhalten?
2. Wie fühlen Sie als Elternteil sich in dieser Situation?
3. Handelt es sich hier um einen Elefanten oder um eine Mücke?

- Welche Absicht verfolgen sie mit ihrem Verhalten? (In anderen Worten, warum tut Ihr Kind, was es tut?)
- Wie fühlen Sie sich als Elternteil in dieser Situation? (Was Sie über die Situation denken und welche Gefühle Sie entwickeln, bestimmt die Art und Weise, wie Sie auf die Situation reagieren.)
- Handelt es sich hier um einen Elefanten (etwas, das auf lange Sicht von Bedeutung ist) oder um eine Mücke (eine Situation, die sich von selbst regeln wird oder nur einen kleinen Teil des großen Plans darstellt, den Sie im Leben Ihres Kindes verwirklichen wollen)?

## ▲ Mücke oder Elefant ▲?

Ist diese Situation eine Mücke oder ein Elefant? Kreisen Sie Ihre Antwort ein und schreiben Sie dann Ihre Gründe dafür auf.

► **Randy ist 17.** Seine sackartigen Hosen, sein Ohring und sein zotteliger Nichthaarschnitt treiben seine Mutter fast in den Wahnsinn. Aber er hilft seiner Mutter immer, die Einkäufe hineinzutragen, bringt überwiegend Zweien aus der Schule nach Hause und spielt in der Lobpreisband in seiner Gemeinde Gitarre.

▲ Mücke oder Elefant ▲?

► **Jennifer ist 3.** Ihre Eltern wundern sich, wie sie mit dem, was sie isst, überleben kann. Sie haben alles versucht, aber anscheinend können sie sie nicht dazu bringen, etwas anderes zu essen als Vollkornringe und Chicken-Nuggets von McDonald's.

▲ Mücke oder Elefant ▲?

► **Sam ist fast 13.** Er ist ein stiller, schüchterner Junge, der schon immer viel Zeit allein in seinem Zimmer mit Lesen verbracht hat. Aber kürzlich sind seine Noten rapide schlechter geworden und höchstwahrscheinlich wird er sitzen bleiben. Sind das nur pubertäre Hormonschwankungen oder ist es etwas anderes?

▲ Mücke oder Elefant ▲?

► **Mandy ist 9.** Seit sich ihre Eltern letztes Jahr haben scheiden lassen, ist sie die Woche über bei ihrer Mutter und am Wochenende bei ihrem Vater. Wenn sie von ihrem Vater zurückkommt, benimmt sie sich ihrer Mutter gegenüber jedes Mal unausstehlich, geht in ihr Zimmer und knallt die Tür zu.

▲ Mücke oder Elefant ▲?

Die Antworten von Dr. Leman finden Sie auf der nächsten Seite.<sup>2</sup>

Wenn Sie Hilfe zu speziellen Themen benötigen, schlagen Sie im Extrateil „Fragen Sie Dr. Leman“ unter dem entsprechenden Verhalten nach. Dort finden Sie auch Tipps, wie Sie darauf reagieren sollten.

Wir Eltern wünschen uns so sehr, dass unsere Kinder perfekt sind (wie wir selbst natürlich), dass wir Meister darin sind, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. „Aber Dr. Leman“, fragen Sie, „wie kann ich mir sicher sein, was eine Mücke und was ein Elefant ist?“

Testen Sie Ihre Unterscheidungsfähigkeit im „Mücke oder Elefant“-Quiz.

Jedes Kind wird versagen, Fehler machen und Sie in peinliche Situationen bringen. Aber Sie müssen Ihrem Kind diese Fehler nicht ein Leben lang vorhalten. Korrigieren Sie das Verhalten und machen Sie weiter. Was auf lange Sicht am wichtigsten ist, ist der Charakter Ihres Kindes.

## **Der Charakter ist die Nummer eins**

Der Charakter ist es, der wirklich zählt. Der Charakter ist, wer Sie sind, wenn niemand Sie sieht.

Der Charakter eines Menschen wird von denjenigen geprägt, mit denen er aufwächst, nämlich seinen Eltern. Er wird auch durch Lektionen des Lebens geformt. Die handlungsorientierte Disziplin, die ich in diesem Buch beschreibe, wird einen großen Teil dazu beitragen, dass ein Kind seinen Charakter bewahren kann. Ein guter Charakter kann auf sehr natürliche, positive Art und Weise verstärkt werden: „Ich freue mich sehr darüber, dass du diesem Mädchen geholfen hast, als du gesehen hast, dass sie in Not ist.“ Mit negativen Charaktereigenschaften muss man sich befassen: „Ich habe zufällig gehört, wie du mit deinem Bruder gesprochen hast. Was du gesagt hast, war sehr unfreundlich. Du warst ein Rüpel. Das ist bei uns nicht akzeptabel. Du musst dich sofort bei ihm entschuldigen.“

Ein Teil des Mensch-Seins bedeutet zu erkennen, wie unvollkommen man ist. Charakter zu haben bedeutet nicht, dass man vollkommen ist. Es bedeutet, dass man einen inneren Maßstab besitzt, nach dem man andere für wichtiger erachtet als sich selbst. Traurigerweise mangelt es den Menschen in unserer Zeit an Charakter. Umfragen zufolge geben die

---

<sup>2</sup> **Lösungen des „Mücke oder Elefant“-Quiz (auf der vorherigen Seite):**

Randy – Mücke, Jennifer – Mücke, Sam – Elefant, Mandy – Elefant

meisten Menschen zu, dass sie betrügen würden, um Erfolg zu haben, und sich dabei nicht einmal unbedingt schlecht fühlen würden. Die Anzahl der Schüler und Studenten, die betrügen, nimmt jedes Jahr zu.

Zu meiner Zeit als Assistenzdekan an der University of Arizona wurde ein chinesischer Student in einer unmoralischen Situation ertappt. Ich war derjenige, der sich mit dem Fall befassen musste. Ehrlich gesagt tat es mir leid für ihn. Als die Umstände aufgedeckt wurden, war ich ziemlich sicher, dass der Student kein Voyeur war – er war nur zur falschen Zeit am falschen Ort gewesen, doch er wurde dieses Vergehens angeklagt. Deshalb gab ich ihm den Namen eines Anwalts, den die Universität als Rechtsbeistand für die Studenten bestellt hatte, und ermutigte ihn, diesen anzurufen. Der Student war so beschämt, dass er den Anwalt um acht Uhr am nächsten Morgen von einer Telefonzelle aus anrief. Als der Anwalt um fünf Uhr an diesem Nachmittag endlich dazu kam, den Studenten zurückzurufen, wartete dieser immer noch in der Telefonzelle. Die Außentemperatur an diesem Tag betrug annähernd 38 Grad.

Der Student litt körperliche Schmerzen, denn das Schlimmste, was er tun konnte, war, Schande über seine Familie zu bringen. Er war ein kluger junger Mann, ein Student, der nur Einsen schrieb, ein charaktvoller Mensch, der in einer schwierigen Situation gefangen war. Und letzten Endes setzte sich sein Charakter durch.

Was geschieht in der heutigen Zeit, wenn Filmstars in Schwierigkeiten geraten? Wenn sie dabei erwischt werden, wie sie betrunken Auto fahren oder jemand zu Brei schlagen? Ihr Publizist veröffentlicht eine abwiegelnde Entschuldigung: „Es tut ihm so leid. Er begibt sich freiwillig in Rehabilitation ...“ Aber ändert sich sein Benehmen wirklich?

Wenn jemand wirklich Charakter besitzt, geht er zu der Person, der er Unrecht getan hat, entschuldigt sich aufrichtig bei ihr und fragt, was er tun kann, um die Sache in Ordnung zu bringen.

Hat Ihr Kind Respekt vor Ihnen, vor anderen innerhalb und außerhalb der Familie – einschließlich Lehrern – und vor Ihrem Glauben? Hat Ihre Tochter gute Manieren am Telefon? Sagt sie die Wahrheit? Ist sie motiviert, ihre Hausaufgaben zu machen (oder wartet sie darauf, dass Sie ihr Starthilfe geben)? Achtet Ihr Sohn darauf, pünktlich zu sein? Ist er beunruhigt, wenn andere bei einem Test schummeln oder hält er das für „normal“? Ist er ein „Gib mir, gib mir“-Kind, dessen Wunschliste zu Weihnachten die

Länge einer Autobahn hat? Ist Ihr Sohn freundlich? Setzt er sich auf dem Spielplatz für andere ein, die kleiner oder schwächer sind als er oder ist er der Rüpel? Respektiert Ihre Tochter das Eigentum ihrer älteren Schwester?

*Der Charakter ist nicht nur alles, er ist auf lange Sicht das Einzige. Er ist die Grundlage für Ihre Ansichten und Ihr Benehmen.*

Akzeptiert Ihr Kind ein Nein oder drängt es so lange, bis es bekommt, was es will? Benutzt sie eine Sprache, an der Ihre Großmutter Gefallen gefunden hätte? Ist er ein junger Mann, den Sie in Ihrer Firma einstellen würden?

Der Charakter ist nicht nur alles, er ist auf lange Sicht das Einzige. Er ist die Grundlage für Ihre Ansichten und Ihr Benehmen.

### **Drei einfache Erfolgsstrategien**

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind respektvolle, freundliche Ansichten hat, ein Benehmen, von dem Sie gerne Ihrer Großmutter berichten würden, und einen Charakter, der sich als waschecht entpuppt, auch wenn Sie nicht zusehen, befolgen Sie diese drei einfachen Erfolgsstrategien.

#### *1. Lassen Sie die Realität den Lehrer sein*

Realitätsdisziplin ist ein Ausdruck, den ich 1984 geprägt habe. Im Wesentlichen bedeutet er, dass man der Natur ihren Lauf lassen sollte. Und wenn die Natur das Problem nicht selbst regelt, hilft man ihr auf die Sprünge. Entbinden Sie Ihre Kinder nicht von den Konsequenzen einer nicht wahrgenommenen Verantwortung.

Wenn Ihr Sohn ein Projekt für den Chemieunterricht erstellen soll und es nicht fertig macht, bleiben Sie nicht bis Mitternacht auf und tun es für ihn. Unternehmen Sie überhaupt nichts in dieser Sache. Erwähnen Sie sie nicht einmal. Warten Sie einfach darauf, dass ihn die Realität trifft, wenn er vor seinem strengen Chemielehrer steht, der ihm klar und deutlich sagt, was er von nicht fertiggestellten Projekten hält.

Wenn Ihre kleine Tochter in das Zimmer ihrer älteren Schwester geht und mit deren Make-up herumspielt, greifen Sie nicht ein und helfen Sie ihr auch nicht, alles wieder sauber zu machen, bevor ihre Schwester nach Hause kommt. Wenn sie nicht daran denkt, es selbst zu tun, kümmern

Sie sich nicht darum. Warten Sie einfach ab, was ihre ältere Schwester sagen wird und lassen Sie die beiden das selbst regeln.

Eltern neigen dazu, ihren Kindern unter die Nase zu reiben, was sie falsch machen. In den meisten Fällen ist es Disziplin genug, die Realität den Lehrern zu lassen.

Es gibt auch die Tendenz, alte Kamellen wieder auszugraben – eine Situation, die bereits lange her ist, wieder auf den Tisch zu bringen und dem Kind erneut Vorhaltungen zu machen. Bedenken Sie, auch Sie haben Dinge falsch gemacht und man hat Ihnen vergeben. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie jemand ständig an Ihre Fehler erinnert?

## *2. Lernen Sie, auf eine Situation anzusprechen, statt nur zu reagieren*

Eltern sind gut darin, sich selbst ins Knie zu schießen. Oft reagieren wir, statt auf eine Situation anzusprechen. Unsere Emotionen übermannen uns und wir sprechen oder handeln, ohne vorher nachzudenken. Worin besteht der Unterschied, ob man auf etwas anspricht oder nur reagiert? Wenn der Arzt sagt: „Sie sprechen auf Ihre Medikamente an“, ist das gut. Wenn er sagt: „Sie reagieren auf Ihre Medikamente“, ist das schlecht.

Während Sie gerade im Auto fahren, sagt Ihre kleine Tochter aus heiterem Himmel: „Mami, ich will ein Pony.“

„Was?“, sagen Sie. „Das ist das Dümme, was ich je gehört habe. Wir können uns auf gar keinen Fall ein Pony anschaffen. Wir wohnen in einer Zweizimmerwohnung in Baltimore und kommen gerade so über die Runden. Wir können uns keinesfalls ein Pony leisten. Hast du den Verstand verloren?“

Das ist Reagieren. Antworten, ohne die Situation zu überdenken. So spricht man auf eine Sache an: „Oh, ein Pony.“ (Pause, um zu zeigen, dass sie auch davon träumen und darüber nachdenken.) „Kannst du dir vorstellen, dein eigenes Pony zu haben? Morgens aufzustehen, es zu satteln und damit zur Schule zu reiten, während die anderen Kinder zu Fuß gehen?“

*Wenn der Arzt sagt:  
„Sie sprechen auf  
Ihre Medikamente  
an“, ist das gut.  
Wenn er sagt: „Sie  
reagieren auf Ihre  
Medikamente“,  
ist das schlecht.*

Kannst du dir vorstellen, wie du ihnen zuwinkst, wenn du an ihnen vorbeikommst? Ich sehe das Pony vor meinen Augen. Es ist schwarz und weiß. Wäre das nicht cool? Zur Mittagszeit gehen alle Kinder in die Cafeteria, aber du gehst nach draußen und kümmerst dich zuerst um dein Pony ...“

*Es gibt einen Weg, bei Ihren Waffen zu bleiben, ohne sich selbst oder Ihre Kinder ins Knie zu schießen.*

Sicher, Sie wohnen in einer Zweizimmerwohnung in Baltimore. Aber warum sollten Sie den Traum Ihres Kindes gleich zerstören? Letzten Endes wird Ihr Kind erkennen, dass ein Pony nicht in Ihre Wohnung passt. Es gibt einen Weg, bei Ihren Waffen zu bleiben, ohne sich selbst oder Ihre Kinder ins Knie zu schießen. Statt zu reagieren, sprechen Sie auf die Sache an, indem Sie sagen: „Erzähl mir mehr darüber.“

### *3. B tritt nicht ein, bevor A abgeschlossen ist*

Diese Strategie müssen Sie nie ändern. Sie funktioniert immer, ganz gleich, in welchem Alter Ihre Kinder sind. Wenn Sie Ihr Kind gebeten haben, etwas zu tun und es wird nicht getan, gehen Sie nicht zum nächsten Ereignis über – ganz gleich, was es ist.

Nehmen wir einmal an, Sie haben Ihren achtjährigen Sohn gebeten, den Rasen zu mähen und er hat es ganz offensichtlich nicht getan. Zwei Stunden später will Ihr Sohn, dass Sie mit ihm in den Spielzeugladen gehen und ihm den Fisch kaufen, den Sie ihm versprochen haben. Wenn Ihr Sohn sechzehn ist, will er vermutlich zu seinem Freund gehen, um Poolbillard zu spielen. Doch ganz gleich, worum es geht – sagen Sie einfach: „Wir gehen nicht.“ Dann wenden Sie sich ab und gehen weg.

Wenn Ihr Kind Ihnen folgt, klären Sie es nicht über Ihre Strategie auf. Sie funktioniert besser, wenn Ihr Kind selbst herausfinden muss, was hier vor sich geht. Letzten Endes haben die Veränderungen, die Sie umgesetzt sehen wollen, mehr mit *Ihnen* zu tun als mit Ihrem Kind. Es geht mehr darum, dass Sie *Ihre* Ansichten, *Ihr* Benehmen und *Ihren* Charakter ändern als darum, dass Ihr Kind seine Ansichten, sein Benehmen und seinen Charakter ändert.

Hier noch eine Warnung: Wenn Sie beginnen, diese Methoden anzuwenden, können sich die Ansichten und das Benehmen Ihrer Kinder eine

Zeit lang verschlechtern. Doch genau genommen sind das gute Neuigkeiten – das bedeutet, dass Sie auf dem richtigen Weg sind!

Das Wichtigste ist, dass Sie konsequent Taten einsetzen, nicht Worte. Sie stellen Ihr Kind nicht absichtlich bloß; Sie korrigieren sein Benehmen. Sie halten den Ball der Verantwortung auf seiner Spielhälfte, nicht auf der Ihren. Es gibt keine Schikane, keine Drohungen, keine Warnungen. Es gibt kein Erinnern, kein Überreden. Es gibt keine herabsetzenden Bemerkungen, denn damit ist nichts gewonnen. Wenn Sie in unserer heutigen demokratischen Gesellschaft das Recht haben, herabsetzende Bemerkungen über mich zu machen, was denken Sie dann, welches Recht ich habe? In einer solchen Situation gewinnt niemand. Ihre Beziehung geht kaputt. Doch wenn Sie gemeinsam an den Ansichten, dem Benehmen und dem Charakter Ihres Kindes arbeiten, können Sie auf eine Beziehung hinwirken, die für beide Seiten befriedigend ist.

### **Was am Dienstag zu tun ist**

1. Welche Ansichten haben Sie über Ihre Kinder?
2. Auf welche Weise offenbart Ihr Benehmen Ihre Ansichten?
3. Inwiefern müssen Sie Ihr Benehmen gegenüber Ihren Kindern verändern?
4. Für welche Art von Charakter wollen Sie bekannt sein? Wie können Sie diesen bekommen?

Ihr Grundsatz „Lassen Sie die Realität den Lehrer sein“ hat wirklich gesessen. Es ist mir peinlich zu sagen, dass ich meinen jungen erwachsenen Sohn viel zu lange geschont habe. Aber jetzt bin ich kein Waschlappen mehr. Ich beginne heute.

Hank, New Hampshire

Mehr als sieben Jahre lang habe ich mich als Mutter wie ein Versager gefühlt. Nachts habe ich mich oft gefragt, ob ich je Mutter hätte werden sollen. Ich war ständig frustriert. Dieses Jahr haben mein Mann und ich damit begonnen, unsere Kinder zu Hause zu unterrichten (kein kluger Plan, wenn man bereits frustriert wegen seiner Kinder ist), und da wusste ich sicher, dass ich ein Versager war. Unser Haus war ein komplettes Chaos. Dann stieß ich auf Ihre Prinzipien. Sie haben unser Zuhause völlig verändert. Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie dankbar ich für Ihre kluge Anleitung, Ihren Humor und Ihre nüchternes Realitätsbewusstsein

bin. Meine zwei Kinder sind immer noch weit davon entfernt, vollkommene Engel zu sein; tatsächlich ähneln sie an manchen Tagen immer noch den „hedonistischen kleinen Schnullerlutschern“, um Sie zu zitieren, aber das Krabbelkindbataillon hat schon einen sehr, sehr langen Weg zurückgelegt. Danke, danke.

Laura, Nova Scotia

Vor einer Woche habe ich begonnen, Ihre Erziehungsprinzipien anzuwenden, und jetzt ist mein Zuhause ein völlig anderer Ort geworden. Meine vier Kinder, die mich völlig ignorierten, wenn sie nicht gerade am Herummeckern waren, behandeln mich jetzt mit Respekt. Sie verlangten immer von mir, dass ich als ihr persönlicher Chauffeur fungierte. Wenn sie jetzt irgendwo hingehen wollen, kommen sie zu mir und fragen: „Mami? Wäre es in Ordnung, wenn ich morgen zu Hannah ginge? Wenn du mich zwischen sechs und sieben dort hinfahren könntest, hätte ich für den Heimweg eine Mitfahrgelegenheit.“ Dieses kleine Beispiel verdeutlicht den Unterschied in unserem Haus. Ich bin jetzt eine befreite und geschätzte Frau.

Maryann, Tennessee

## Über Dr. Kevin Leman

Dr. Kevin Leman ist ein international bekannter Psychologe und häufiger Gast in Radio- und Fernsehsendungen. Als Sprecher lehrt und unterhält er sein Publikum auf der ganzen Welt mit seiner humorvollen und auf gesundem Menschenverstand basierenden Psychologie.

Der vielfach ausgezeichnete Bestsellerautor hat Hunderte von Telefonaten für Radio- und Fernsehsendungen geführt.

Außerdem unterstützt er die Sendung *Good Morning America* mit seinen Beiträgen als Familienpsychologe.

Dr. Leman ist der Gründer und der Präsident von *Couples of Promise*, einer Organisation, die zum Ziel hat, Ehepaaren zu helfen, glücklich verheiratet zu bleiben.

Dr. Leman arbeitet mit den Vereinigungen *American Psychological Association*, *American Federation of Television and Radio Artists*, *National Register of Health Services Providers in Psychology* und *North American Society of Adlerian Psychology* zusammen.

1993 wurde ihm der Distinguished Alumnus Award der North Park University in Chicago verliehen. 2003 erhielt er von der University of Arizona die höchste Auszeichnung, die eine Universität verleihen kann: den Alumni Achievement Award.

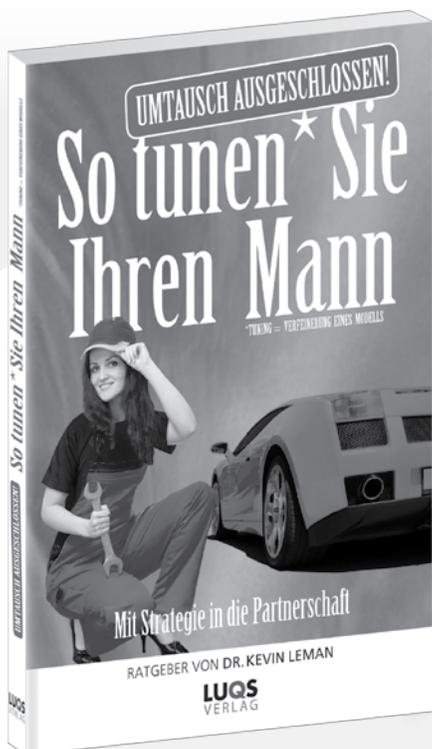
Dr. Leman besuchte die North Park University. An der University of Arizona machte er seinen Bachelor-Abschluss in Psychologie, wo er später auch seinen Magister- und seinen Doktorabschluss ablegte. Er stammt ursprünglich aus Williamsville, New York; jetzt leben er und seine Frau Sande in Tucson, Arizona. Sie haben fünf Kinder.

## Thematisches Inhaltsverzeichnis A–Z

ADD/ADHS .....	<i>siehe</i> Hyperaktivität
Aufmerksamkeit erregen .....	98
Aufstehen am Morgen .....	101
Ausgehzeit .....	103
	<i>siehe auch</i> Unverantwortlichkeit
	beim Autofahren, Autofahren
Äußere Erscheinung (Kleidung,	
Haare, Make-up) .....	105
Autofahren .....	107
Babysitten .....	109
Baden .....	112
Besserwisserei .....	114
Bettnässen .....	114
Bezugsgruppe .....	116
Chatten .....	<i>siehe</i> MySpace.com
Danke sagen .....	119
	<i>siehe auch</i> Höflichkeit; Manieren
Daumenlutschen .....	120
Dickköpfigkeit .....	121
Dominanz .....	<i>siehe</i> Machtspiele
Drogen und Alkohol .....	122
	<i>siehe auch</i> Rauchen
Essen (im Kinderstuhl und	
in Restaurants) .....	125
Essstörungen .....	128
	<i>siehe auch</i> Überessen; Wählerische Esser
Faulheit .....	130
Fernsehen, Missbrauch von .....	174
Freche Antworten .....	132
Freunde .....	<i>siehe</i> Bezugsgruppe
Furcht/Furchtsamkeit .....	135
Geburtstagspartys .....	<i>siehe</i> Partys
Geld, leichtfertiger Umgang mit .....	166
Gottesdienstbesuch .....	137
Handys .....	140
Hauen .....	142
Hausaufgaben .....	144
Haustiere (und ihre Pflege) .....	145
Herabsetzung, gegenseitige .....	136
	<i>siehe auch</i> Schimpfworte, Klatsch
Hilflosigkeit .....	147
Höflichkeit .....	148
	<i>siehe auch</i> Manieren; Danke sagen
Höflichkeit am Telefon .....	150
	<i>siehe auch</i> Störungen
Hyperaktivität .....	152
Ichbezogenheit .....	154
Ignorieren der Eltern .....	155
Internet .....	156
	<i>siehe auch</i> MySpace.com; Pornografie
Isolation (in ihrem oder seinem	
Zimmer) .....	158
Jugendgruppen/Jugendgruppen der	
Kirchengemeinde .....	160
Klagen .....	161
Klatsch .....	163
	<i>siehe auch</i> Schimpfworte;
	Herabsetzung, gegenseitige
Kommunikation/Keine Lust auf	
Kommunikation .....	164
Lügen .....	167

Machtkämpfe .....	<i>siehe</i> Machtspiele	228
Machtspiele .....		168
Mangelnde Kooperation mit der Familie .....		171
	<i>siehe auch</i> Türenknallen; Stampfendes Verlassen des Raums	
Manieren .....		172
	<i>siehe auch</i> Höflichkeit; Danke sagen	
Mätzchen beim Einkaufen .....		173
Missbrauch von Fernsehen oder Videospielen .....		174
Musikalische Einflüsse .....		176
Musikunterricht .....		177
	<i>siehe auch</i> Sportliche Aktivitäten	
MySpace.com .....		179
	<i>siehe auch</i> Internet, Pornografie	
Ohrringe .....		181
Ordinäre Ausdrucksweise .....		182
Partys .....		183
Pflichten im Haushalt .....		185
Pornografie .....		186
	<i>siehe auch</i> Internet, MySpace.com	
Prahlerci .....		188
Quengelei .....		190
Rauchen .....		191
	<i>siehe auch</i> Drogen und Alkohol	
Respekt .....		193
Rivalität unter Geschwistern .....		195
Rollende Augen .....		196
Sauberkeitserziehung .....		197
Schikane .....		201
Schimpfworte .....		205
	<i>siehe auch</i> Herabsetzung, gegenseitige; Klatsch	
Schlafenszeitkämpfe .....		207
Schlagen .....		213
Schmusedecken .....	<i>siehe</i> Daumenlutschen	
Schreien .....		215
Schüchternheit .....		216
Schummeln .....		217
Schusseligkeit .....		219
Selbstsucht .....		220
	<i>siehe auch</i> Teilen	
Sportliche Aktivitäten .....		222
	<i>siehe auch</i> Musikunterricht	
Spucken .....		224
Stampfendes Verlassen des Raums.....		225
	<i>siehe auch</i> Mangelnde Kooperation mit der Familie; Türenknallen	
Stehlen.....		226
Stillen .....		228
Stören im Unterricht .....		228
Störungen .....		230
	<i>siehe auch</i> Höflichkeit am Telefon	
Streiten im Auto .....		232
Taschengeld .....		233
Tattoos und Bodypiercings .....		239
Teenagerpartys .....	<i>siehe</i> Partys	
Teilen .....		242
	<i>siehe auch</i> Selbstsucht	
Traktieren von Wänden .....		243
Trotz .....		245
Türenknallen .....		247
	<i>siehe auch</i> Mangelnde Kooperation mit der Familie; Stampfendes Verlassen des Raums	
Überessen .....		248
	<i>siehe auch</i> Wählerische Esser; Essstörungen	
Übernachten .....		250
Übervorsichtigkeit .....		252
Unfreundlichkeit .....		253
Ungehorsam, absichtlicher .....	<i>siehe</i> Trotz	
Unhöflichkeit .....		255
Unordentliches Zimmer .....		256
Unverantwortlichkeit beim Autofahren .....		257
	<i>siehe auch</i> Ausgehzeit	
Verantwortung, keine .....	<i>siehe</i> Faulheit	
Vergesslichkeit .....		259
Verspätung .....		259
	<i>siehe auch</i> Zaudern	
Videospiele, Missbrauch von .....		174
Wählerische Esser .....		262
	<i>siehe auch</i> Essstörungen; Überessen	
Weihnachtsgeschenke (das „Schenk mir, schenk mir“-Syndrom) .....		264
Wenn das Leben nicht fair ist .....		267
Wutanfälle .....		268
Zähneputzen .....		270
Zaudern .....		271
	<i>siehe auch</i> Verspätung	
Zorn .....		273
Zurückstellen in der Schule .....		276
Zwangsneurosen .....		279
	<i>siehe auch</i> Hyperaktivität	





Dr. Kevin Leman

## **So tunen Sie Ihren Mann**

*Mit Strategie in die Partnerschaft*

Paperback · 224 Seiten

**[D] € 11,95 · CHF 21.50 · € [A] 12,30**

ISBN 978-3-940158-36-9

***Es gibt keine Frau auf der Welt, die nicht schon das ein oder andere Mal den Wunsch hatte, ihren Ehemann gegen einen neuen auszutauschen.***

Ist es wirklich möglich, einen Mann zu verändern? JA! Man muss es nur richtig anstellen. Und was noch besser ist: Es besteht keine Notwendigkeit, ihn gegen ein neueres Modell auszutauschen – alles, was er braucht, ist ein Tune-up. Bei konsequenter Umsetzung der Ratschläge des Autors kann die Frau Ansichten, Verhalten und Kommunikationsfähigkeit ihres Mannes positiv verändern.

Dieses „Tuning“ kann die wunderbare Kehrtwende herbeiführen, nach der sich (fast) jede Ehefrau sehnt.

*herausfordernd – richtungsweisend*

**LUQS**  
VERLAG

Jennifer Dion

## EHE TRAINING NACH DEM FILM FIREPROOF

Durch das Ehetraining wird man herausgefordert, seinen Partner besser zu verstehen und die Grundlagen für eine lebenslange Partnerschaft zu legen – ein Leben lang zu lieben! Das Training basiert auf biblischen Prinzipien für eine starke, beständige und auf Gott ausgerichtete Ehe. Die Grundlage dafür bilden neben herausfordernden Fragen und Andachten – sowohl für Einzelteilnehmer als auch für Ehepaare – Szenen aus dem Film FIREPROOF.

**Die Filmszenen sind ins Deutsche synchronisiert und für den Einstieg in die Lehreinheiten gedacht.**



*Die Themen der sechs Lehreinheiten:*

- **Er hat gesagt/Sie hat gesagt:** Die herausfordernden Unterschiede zwischen Mann und Frau sind von Gott gegeben und können ein Lernfeld für die Entwicklung einer starken Beziehung sein.
- **Er hat uns zuerst geliebt:** Wer Gottes Liebe selbst erfährt, kann auch andere annehmen und lieben.
- **Lieben – ein Leben lang:** Die Ehe als Bund fürs Leben.
- **Frei werden:** Gefahren für die Ehe erkennen und abwenden, erfolgreich mit Versuchungen umgehen lernen.
- **Vergebung:** Oft hilft in einer Beziehung nur noch eines: Vergeben und Vergebung empfangen – aber richtig!
- **Der bessere Weg, zu lieben:** Liebe, welche die Initiative ergreift, nicht auf den anderen wartet und bedingungslos ist.



## ARBEITSHEFT FÜR KURSTEILNEHMER

enthält Schlüssel-Bibelstellen zum Thema, Anregungen für Gruppendiskussionen sowie Andachten sowohl für Einzelteilnehmer als auch für Paare

Paperback · 96 Seiten

[D] € 6,95 · CHF 12,60 · €[A] 7,20

ISBN 978-3-940158-28-4

### verwandte Artikel



Eric Wilson

### Liebe braucht Helden

Roman nach dem Film  
*FIREPROOF*

Paperback · 297 Seiten

[D] € 12,80 · CHF 23,40 · €[A] 13,20

ISBN 978-3-940158-54-3



Stephen & Alex Kendrick  
**40 Tage Liebe wagen**

*Eine Anleitung, wie du  
deine Partnerschaft  
positiv verändern kannst*

Paperback · 217 Seiten

[D] € 9,80 · CHF 18,10 · €[A] 10,10

ISBN 978-3-940158-22-2

Im Set:

**Liebe braucht Helden**  
zusammen mit  
**40 Tage Liebe wagen**

nur [D] € 19,80 · CHF 36,30 · €[A] 20,50

Best.-Nr. 561 802



## KURSLEITER-SET

eignet sich hervorragend für Hauskreise oder Ehearbeit in der Gemeinde

Das Set enthält

- DVD mit Filmszenen für alle sechs Lehreinheiten
- Leitfaden für Kursleiter
- Arbeitsheft für Kursteilnehmer

in einer Karton-Box

[D] € 19,95 · CHF 27,30 · €[A] 15,40

ISBN 978-3-940158-27-7

### exzellentes Hochzeitsgeschenk



## KURS-SET FÜR EhePAARE

eignet sich zum Selbststudium

Das Set enthält

- DVD mit Filmszenen für alle sechs Lehreinheiten
- Zwei Arbeitshefte für Kursteilnehmer

in einer Karton-Box

[D] € 19,95 · CHF 36,30 · €[A] 20,60

ISBN 978-3-940158-26-0