

# Inhalt

<b>1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden .....</b>	<b>13</b>
1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben .....	13
Singen? Das ist doch peinlich! .....	16
Wie du deine Freude am Singen wiederfindest .....	17
1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall .....	18
Bits, Bytes und Rock'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts .....	20
Sehen statt hören und fühlen .....	21
Symptom oder Ursache: Ist das Internet an allem schuld? ...	22
Unsere eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament .....	23
<i>Wie wir atmen, erzählt viel über uns .....</i>	24
<i>Wenn das Herz aus dem Takt gerät .....</i>	28
<i>Takt und Rhythmus: Wer bin ich, wie bin ich und was brauche ich? .....</i>	30
<i>Temperament und Takt .....</i>	32
<i>Was uns mit Tag und Nacht, Sonne und Mond verbindet</i> .....	34
<b>2 Herausforderung Elternschaft: Warum wir uns fühlen, wie wir uns fühlen .....</b>	<b>38</b>
2.1 Menschliche Ur-Bedürfnisse: Wir leben heute gegen unsere Natur .....	38
Von der Großfamilie zur Kleinfamilie: die Vertreibung aus dem Paradies .....	39

<i>Was passierte, als wir sesshaft wurden? .....</i>	40
<i>Kleinfamilie: zu viel Verantwortung in zu wenigen Händen .....</i>	41
<i>Wenn Kinder Kinder erziehen: der Verlust sicherer Bindung .....</i>	42
Und am Ende steht der Mental Load .....	46
<b>2.2 Wege aus der Überforderung: Was ist für eine Familie wichtig? .....</b>	<b>49</b>
Wie werden wir (wieder) eine glückliche Familie und was bedeutet das genau? .....	49
Wie sollte ein Familienleben sein? .....	52
Heilen und wachsen: Wie bekomme ich mehr Harmonie in die Familie? .....	53
<b>3 Zauberkraft Bindung .....</b>	<b>55</b>
<b>3.1 Bindung: die Zauberkraft für ein glückliches Leben .....</b>	<b>55</b>
Das Geheimnis von Bindung und Bedürfnissen .....	56
Bewusste und selbstbestimmte Elternschaft: den eigenen Bindungsmustern auf der Spur .....	59
Erziehungsstile: Welche Art von Bindungsperson will ich sein? .....	60
Bindung vor Bildung: Warum wir auch gesellschaftlich immer takt-loser werden .....	62
Weil Bildung Bindungssache ist .....	63
Bindung und Bedürfnisse: die verlorene Beziehung zu Körper, Geist und Seele .....	68
<i>Die Matrix der Bedürfnisse .....</i>	69
<i>Bedürfnisse bleiben – egal, ob sie erfüllt werden oder nicht .....</i>	72
<i>Wie im Kleinen so im Großen: von der Harmonie in der Familie zur Harmonie in der Gesellschaft .....</i>	73
Bindungs- und bedürfnisorientiert erziehen: nur ein Trend? .....	74

<b>4 Die glückliche Familie: eine Frage von Orientierung, Werten und tiefer Verbindung .....</b>	<b>76</b>
<b>    4.1 Wie wir ticken: Sind die Gene an allem schuld? .....</b>	<b>76</b>
Alte Muster und alte Musiken entschlüsseln: Warum sich der Blick in die eigene Kindheit lohnt .....	78
<i>Autonomie und Bindung: Auf welcher Seite stehen wir?</i> .....	79
<i>Lass dein inneres Kind wieder singen!</i> .....	80
<b>    4.2 Familienwerte: der Kompass durch stürmische Zeiten ...</b>	<b>82</b>
Mache dir deine innere Haltung und deine Werte bewusst .....	83
Welche Werte kenne ich aus meinem Elternhaus? .....	86
Klarheit finden: Was wollen wir als Familie übernehmen, was nicht und warum? .....	87
Welche Werte brauchen Kinder heute? .....	88
<b>    4.3 Wie uns Musik unterstützt, Werte zu leben und Bedürfnisse zu erfüllen .....</b>	<b>90</b>
Singen und Musizieren ist (Herzens-)Bildung .....	90
Sich aufeinander einstimmen: gegenseitige Wertschätzung üben im Familien-Orchester .....	91
Wie vermitteln wir Werte spielerisch? .....	92
<i>Lass dein Kind Werte begreifen, fühlen und erleben ...</i>	93
<i>Bedürfnisorientierte Reime, Lieder, Spiele: Freude und Begeisterung sind die besten Lehrkräfte .....</i>	93
<i>Gemeinsam wachsen: Entwickelt euer Familienleitbild und findet ein Familienlied .....</i>	95
<b>5 Selbstfürsorge: Wie du deinen Rhythmus und deine Stimmung findest und warum das wichtig ist .....</b>	<b>97</b>
<b>    5.1 Verantwortung: Du stehst hier am Dirigierpult! .....</b>	<b>97</b>
Übernimm die Führung und sorge für Orientierung .....	98
Musik lebt von Pausen – Menschen auch .....	100
Rituale und Routinen: die Zauberformel für Takt, Rhythmus und Harmonie in der Familie .....	101

<i>Eltern sind Vorbilder: Singe und musiziere selbst! .....</i>	103
<i>Die Sache mit dem Flow: »Hingabe« heißt das Zauberwort .....</i>	104
<b>5.2 So findet ihr euren Puls im Alltag und kommt ins Tun ...</b>	105
Singen und Musizieren als Erziehungshilfe: Spaß durch Gewaltfreie Kommunikation statt Druck und Manipulation	106
<i>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und ihre Grundannahmen .....</i>	107
<i>Tanzen statt Streiten mit der Gewaltfreien Kommunikation .....</i>	111
Probiert euch aus – mit Tellern, Töpfen und Gläsern .....	113
<b>5.3 Du darfst es dir leicht machen: Wir alle brauchen Unterstützung .....</b>	114
Großfamilie 2.0: Hole dir Aushilfen fürs Orchester .....	115
Erste-Hilfe: Wie du schnell für gute Stimmung sorgst .....	117
<i>Bewege dich: Tanzen, springen und hüpfen vertreiben böse Geister .....</i>	118
<i>Lachen hilft – auch mal über dich selbst .....</i>	119
<i>Entdecke die Macht des Atmens .....</i>	120
<i>Bitte klopfen! – Rhythmus und Soforthilfe mit PEP ...</i>	121
Traue dich, deine Listen unerledigt zu lassen .....	125
Good Enough Parenting: der Feind in meinem Bett .....	126
<b>6 Warum alle Menschen musikalisch sind und gemeinsames Musizieren alles verändern kann .....</b>	129
<b>6.1 Alle Babys haben Musik im Blut .....</b>	129
Was hat Singen mit Bindung zu tun? .....	129
Vor dem Sprechen kommt das Singen .....	131
Ohne Rhythmus können wir nicht überleben .....	132
<b>6.2 Singen mit Kindern: ein besonderes Geschenk .....</b>	133
Warum ist es wichtig, mit Kindern zu singen? .....	134
<i>Babys sind reines Gefühl .....</i>	134
<i>Wer singt, der kann nicht traurig sein .....</i>	136

<i>Singen verbindet Seele, Geist und Körper – und lässt Wunder geschehen .....</i>	137
<i>Selbstwirksamkeit: Singen ist pure Schöpfungskraft .....</i>	139
<b>Was lernen Kinder beim Singen? .....</b>	<b>140</b>
<i>Schlau in Herz und Hirn durch Musik .....</i>	141
<i>Macht Mozart klug? .....</i>	142
<b>6.3 Wie Kinder singen und welche Lieder sie mögen .....</b>	<b>151</b>
Der Siegeszug des Kuckucks .....	153
Wann singen Kinder mit? .....	154
In welcher Tonhöhe singen Kinder? .....	155
Welche Lieder gibt es? .....	156
Was macht gute Kinderlieder aus? .....	157
<b>7 Gemeinsam zu musizieren, macht glücklich: Jetzt bist du dran! .....</b>	<b>163</b>
7.1 Musik und Spiel sind Stimmungssache .....	163
7.2 Was alle Kinder bewegt .....	164
7.3 Sieben Familien- und Kinderlieder aus dem wahren Leben: gefühlvoll, bindungsfördernd und bedürfnisorientiert .....	165
<b>8 Zum Schluss: von starken Kindern und glücklichen Erwachsenen – jedem Kind eine Handvoll Lieder .....</b>	<b>170</b>
8.1 Wählt eure Musiken, Rhythmen und Harmonien sorgfältig aus .....	170
8.2 Du bist nicht allein: die Welt als das Dorf, das Kindern Rhythmus gibt .....	172
8.3 Perspektivwechsel: Was wir schon alles gerockt haben ...	173
8.4 Die Welt ist voller Wunder – und guter Nachrichten .....	174
Finde ein Ja zur Musik in dir: für eine lebenswerte Zukunft .....	175
Lass die Freude wieder ins Familienleben .....	176
Mach es dir leicht: jedem Kind eine Handvoll Lieder .....	177

<b>Dank an meine Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter .....</b>	<b>179</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>183</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>193</b>
Literatur .....	193
Filme, Dokumentationen, Videos .....	200
Unterstützende Link- und Materialsammlung für den Alltag mit Kindern .....	201
<b>Zugang zum Downloadmaterial .....</b>	<b>202</b>