









# artgerecht

## Der andere Kleinkind-Planer

von  
Nicola Schmidt

»Achtet auf eure Worte.  
Sie werden eines Tages die innere Stimme  
unserer Kinder sein.«

Peggy O'Mara

# PERSÖNLICHES

Name: .....

Adresse: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail: .....

Im Notfall bitte benachrichtigen: .....

Medikamente: .....

Allergien: .....

Bitte beachten: .....

## ÜBERSICHT

Herzlichen Glückwunsch!	8	Nicolas Tipps für dich und dein Kleinkind	162
Was ist »artgerecht«?	10	Die pragmatische Achtsamkeit der	
Nicola Schmidt	12	Kloeters-Briefe	166
Mehr artgerecht!	13	Regeln in anderen Kulturen	168
Wie Kleinkinder sich entwickeln	14	<b>Listen und Notizen</b>	170
Es muss nicht perfekt sein –		Ewige Packliste	170
ausreichend gut ist gut genug	15	Kindergeburtstag ohne Stress	172
<b>Dein Planer für 53 Wochen</b>	16	Weihnachten ohne Stress	173
artgerecht Basics: Essen	30	Wünsche und Geschenkideen	174
artgerecht Basics: Schlafen	46	Wo es schön war	176
artgerecht Basics: Sauber werden	62	Ein Dorf	178
artgerecht Basics: Spielen	78	Verliehen und Geliehen	180
artgerecht Basics: Familie sein	94	»Mir ist laaaaangweilig!« – Ideen für	
artgerecht Basics: Eigenständig werden	110	den schnellen Zeitvertreib	182
artgerecht Basics: Betreuung	126	Horizontal Parenting – Spiele im Liegen	184
artgerecht Basics: Leben!	140	Meine Liste für ...	186
<b>Zeit zum Innehalten</b>	152	Jahresüberblick	192
Wofür bin ich dankbar?	154	Wochenplaner	200
Das ist mir beim Elternsein wichtig	156	Monatsplaner	201
Das plane ich oder wünsche ich mir	158	Nützliche Internetadressen	
Never forget – daran wollen wir		und Rufnummern	202
uns erinnern!	160	Persönliche Notfallliste	203

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

*Wir gehen gemeinsam durch die aufregende Zeit mit deinem Kleinkind – mit inspirierenden Texten für jede Woche, ein ganzes Jahr lang!*

Wie schön, dass du den artgerecht Kleinkind-Planer in deinem Familienleben willkommen heißt – für ein artgerechteres Leben und wilde, wunderbare Tage mit deinem Kleinkind. Du hast jetzt einen kleinen Forschenden an deiner Seite, der oder die die Welt erkundet und jeden Tag mit dir etwas Neues darin entdeckt. Auch für uns Große ist das die Chance, die Welt nochmal mit ganz anderen Augen zu sehen. Gleichzeitig kann der Drang des »Wie geht das?« und »Kann ich alleine!« eine ganz schöne Herausforderung sein. Unsere Kleinkinder können schon so vieles – essen, schlafen, laufen, sprechen –, und doch brauchen sie uns noch so sehr: Wir ziehen sie an und aus, bringen sie ins Bett, finden den richtigen Rhythmus zwischen Ruhe und Aktion. Dieser Planer ist an deiner Seite mit vielen guten Ideen, einem Blick hinter die Kulissen des Kleinkindgehirns und praktischen Tipps für den oft so un-artgerechten Alltag. Dieser Planer folgt deinem Rhythmus und ist daher so angelegt, dass du ihn jederzeit im Jahr beginnen und ganz nach deinen Wünschen einteilen und gestalten kannst. Dafür hast du keine

Zeit? Damit beginnt das erste Mantra – wir brauchen Zeit für uns und dieser Planer kann ein erster Schritt zur Selbstfürsorge sein. Er kann vieles verändern, wenn du ihn regelmäßig in die Hand nimmst und seine hilfreichen Tools nutzt. Vertraue dich dem Prozess an – und sei überrascht, was alles möglich ist!

Er wird dir Kraft geben und dir helfen, zwischen Trotzphasen, Zahnen, Essenskämpfen und Mommy-Wars deinen eigenen Weg zu finden. Er wird dich stark und ruhig machen, denn er steckt voller Wissen und empirischer Fakten rund um Kleinkinder. Er kann dir vieles erklären, was sonst unerklärlich scheint.

»Wer seine Kinder liebt, braucht sie nicht zu erziehen«, sagt das Sprichwort. Aber im turbulenten Alltag ist das oft gar nicht so einfach. Daher startet jede Woche dieses Planers mit dem Montagsmantra: einem Impuls für unser Leben, einer Idee, wie wir diese Woche liebevoll auf uns und unser Kleinkind schauen können. Das Mantra soll so wirken, als wäre ich bei dir und sagte: »Wir kriegen das hin!« und »Du machst das super!«. Die kurze und knappe To-do-Liste in jeder Woche hilft dir, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Trage hier ein, was zu tun ist, und entscheide dich für die wichtigsten Projekte in dieser Woche. Die Liste ist zu kurz?



Das ist Absicht! Denn mehr sollten wir uns eigentlich nicht vornehmen. Unser Alltag ist ihre Kindheit! Der Platz für Notizen ist auch Raum zum Zeichnen, Malen oder für Sketch Notes und natürlich erste Zeichnungen von deinem kleinen Erdenbürger. Damit wir im wilden Alltag den Fokus behalten, gibt es Seiten zum Innehalten und Reflektieren. Wofür bist du dankbar? Was tut dir gut? Was wünschst du dir für dich, dein Kind, deine Familie?

Der artgerecht Kleinkind-Planer ist außerdem ein bewährtes und machtvolles Lebensplanungstool, das nicht auf Performance abzielt, sondern sich nach den Bedürfnissen von Familien mit kleinen Menschen richtet. Am Ende des Planers findest du wertvolle Tipps und Listen für alle Lebenslagen: schnelle Hilfe für die häufigsten Baustellen, Wunschlisten, Erinnerungstützen sowie Adressen und Nummern für Notfälle. Nimm dir Zeit, sie in Ruhe anzulegen und durchzugehen – diese Momente gehören nur dir.

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Planer!

*Deine Nicola Schmidt*

## 10 Gründe, warum du den artgerecht Kleinkind-Planer lieben wirst

Mit ihm kannst du

1. beginnen, wann immer es für dich richtig ist.
2. einfach pausieren, wenn dir danach ist.
3. das Wichtige vom Unwichtigen trennen.
4. den Überblick im Alltag behalten – über die Wochen, die Monate und das ganze Jahr.
5. Infos rund um artgerechte Begleitung von Kleinkindern finden.
6. Überraschendes über Kleinkinder in anderen Kulturen lernen.
7. Dinge notieren, Listen erstellen und Abläufe vereinfachen.
8. Meilensteine und schöne Erinnerungen festhalten.
9. die wichtigsten Infos für Notfälle griffbereit haben.
10. eure nächsten 53 Wochen planen, überblicken, gestalten, sanft ausklingen lassen und danach entspannt weitermachen.

## WAS IST »ARTGERECHT«?

Wenn ich gefragt werde, was ich mache, antworte ich stets: »Jeder fragt nach artgerecht gehaltenen Hühnern, doch wer fragt eigentlich nach artgerecht gehaltenen Menschen?« Das leuchtet den meisten Gesprächspartnern sofort ein. Und egal, ob sie den Vergleich gut finden oder nicht – die Antwort vergessen sie nicht. Viele Praktiken in Säuglingspflege, Kindererziehung und schulischem Lernen schwächen uns und unsere Kinder mehr, als sie uns stärken. Aber wir brauchen starke Kinder und starke Familien für eine starke Gesellschaft. Daher fragen mein Team und ich: Was wäre artgerecht für ein menschliches Baby, für eine menschliche Familie, was ist artgerecht leben, arbeiten und wirtschaften? Wie werden nachweislich gesunde Menschen groß? Was sagt die Wissenschaft? Diese Frage ist für uns handlungsleitend. Deshalb nennen wir uns »artgerecht-Projekt«. Ich bin außerdem Politikwissenschaftlerin und so sind Umweltzerstörung,

Klimawandel und eine erodierende Zivilgesellschaft für mich wichtige Themen, die hinter der Frage liegen, wie wir unsere Kinder großziehen. Ich bin davon überzeugt, dass man bei unseren Kleinsten anfangen muss, um diese Welt wieder positiv zu verändern und einen ökologischen Neuanfang zu gestalten. Woher sollen sonst die Klimaschützer von morgen kommen?

»Hätte ich das doch vorher gewusst!« Das höre ich in meinen Seminaren, Kursen und Webinaren immer wieder. Denn alle Eltern wünschen sich gesunde Kinder! Und es gibt viel zu wissen rund um die Frage, wie man ein gesundes, glückliches Kind großzieht. Für kleine Menschen zählen vor allem die ersten 1000 Tage: Hier formen sich Gehirn, Immunsystem und Stressregulierung. »Fehlschaltungen« aus dieser Zeit sind nur mit hohen gesellschaftlichen Kosten wieder »reparierbar«.


Eltern leisten den wichtigsten, nachhaltigsten Job der Welt! Doch sie sind



oft konfrontiert mit Ammenmärchen und Halbwahrheiten – das will ich mit meinem Team ändern. Unser Ziel: In Balance mit unserem Planeten zu leben.

»Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen« Dieser Ansatz durchzieht unsere gesamte Arbeit. Wir sind im Internet präsent auf Facebook und Twitter, YouTube und Instagram. »artgerecht«-Coaches begleiten Eltern durch die ersten Lebensjahre und geben Antworten auf Eltern-Fragen rund um Schlafen, Ernährung, Sauberkeit und Betreuung, aber auch zu Trotzphase, Persönlichkeitsentwicklung, Naturverbund und Lernen. Wir sind da, wo ihr seid. Vor Ort und im Netz unter #artgerechtprojekt #artgerechtleben #infantmentalhealth oder #bindungsorientiert.

[www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de)

 [artgerechtprojekt](https://www.facebook.com/artgerechtprojekt)

 [@artgerechtprojekt](https://www.instagram.com/artgerechtprojekt)

 [@artgerecht](https://twitter.com/artgerecht)

## Jeder findet seinen artgerecht-Weg – und jeder nutzt auch diesen Planer ganz individuell!

Doch wie können wir das miteinander teilen? Ganz einfach: Zeig uns, wie dir der Planer hilft und wie du ihn gestaltest! Unter [www.koesel.de/artgerecht-handlettering](http://www.koesel.de/artgerecht-handlettering)



gibt es Inspiration, wie du den Planer zu *deinem* Planer und Erinnerungsbuch machen kannst – durch Handlettering, Zeichnungen, Farben ...

Wenn du das artgerecht-Dorf an deinen Ideen teilhaben lassen willst, dann erstell eine Instagram-Story mit Markierung (@artgerechtprojekt und @koeselverlag) oder einen Beitrag mit Hashtag (#artgerechtprojekt und #koeselverlag) und wir teilen das auf unserem Instagram-Account.

Wir freuen uns auf immer über Feedback per DM – wir lesen sie alle und nehmen deine Ideen gerne auf! Wenn du uns helfen willst, dann bewerte diesen Kalender (z.B. online bei Amazon) oder folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen und hilf mit, dass noch mehr Menschen von artgerecht erfahren.

## NICOLA SCHMIDT

Nicola Schmidt ist Politologin und Wissenschaftsjournalistin sowie eine der radikalsten Denkerinnen der aktuellen Erziehungslandschaft. Als international gefragte Referentin bildet sie auch pädagogisches Fachpersonal aus. Nicola Schmidt fragt konsequent, was nachweislich »artgerecht« für menschlichen Nachwuchs ist – von Babys über Kleinkinder bis hin zu Schulkindern und ihre Familien. Mit ihrem 2015 veröffentlichten Bestseller *artgerecht – Das andere Baby-Buch* eröffnete sie eine völlig neue Debatte: Was brauchen eigentlich Menschenbabys abseits von Moden und Mythen? Es folgten *artgerecht – Das andere Kleinkinderbuch* und *Geschwister als Team*. Mit ihrem 2019 veröffentlichten Bestseller *Erziehen ohne Schimpfen* positionierte sie sich endgültig als Deutschlands Expertin für Erziehungsfragen an der Schnittstelle zwischen Entwicklungspsychologie, Nachhaltigkeit und Politik. Mit dem *Elternkompass*

legte sie ihr erstes Sachbuch vor, das die wissenschaftlichen Grundlagen ihrer Arbeit vereint.

Nicola Schmidt gründete 2010 das »artgerecht-Projekt«, das neben Elternberatung auch einzigartige Wildnis-Camps für Familien mit Babys anbietet. Sie ist fest davon überzeugt, dass sich unser Planet nur dann retten lässt, wenn glückliche Babys auf ihm groß werden dürfen.

[www.nicolaschmidt.de](http://www.nicolaschmidt.de)



## MEHR ARTGERECHT!



*Ich freue mich schon auf den Planer. Ich hätte das vergangene Jahr ohne ihn wohl nicht so gut hingekriegt :)*

Alexandra auf Facebook

## WIE KLEINKINDER SICH ENTWICKELN

Natürlich können wir Eltern viel dafür tun, dass Kinder ihre Entwicklungsaufgaben bewältigen: Wir können viel mit ihnen draußen in der Natur sein, wir können mit ihnen spielen, wir können ihnen täglich vorlesen und sie immer, immer, immer beruhigen, wenn sie sich aufregen. Aber davon abgesehen können wir nur warten. Und bei ihnen sein. Und darauf vertrauen, dass auch dieses Kind alles lernen wird, was es für sein Leben braucht.

Dazu ist es gut zu wissen, dass Kinder unter sechs Jahren sich nicht alleine beruhigen können – und es auch nicht müssen.

Dazu ist es gut zu wissen, dass Kinder mit vier Jahren körperlich so aggressiv sind wie nie wieder in ihrem Leben. Und es kommt nicht so sehr darauf an, ob sie aggressiv sind, sondern ob sie aggressiv bleiben. Dass sie lernen, Konflikte friedlich zu bewältigen, dazu können Eltern und auch Betreuungspersonen viel tun.

Dazu ist es gut zu wissen, dass Kleinkinder nicht alleine schlafen müssen – in den meisten Kulturen der Welt tun sie das nicht. Und sie lernen selbstständiges Ein- und Durchschlafen im Normalfall auch dann, wenn sie noch lange, lange bei ihren Eltern nachts Schutz suchen dürfen.

Dazu ist es gut zu wissen, dass sie fast alle um das zweite Lebensjahr herum »Angst« vor neuem Essen und besonders vor Gemüse haben. Nicht alle, aber viele. Und das ist normal. Was wir tun können: Immer wieder anbieten, nicht persönlich beleidigt sein, wenn sie das mühsam gekochte Mittagessen verschmähen, und uns selbst gesund ernähren. Das hilft nachweislich und nachhaltig.



## ES MUSS NICHT PERFEKT SEIN – AUSREICHEND GUT IST GUT GENUG

Als Eltern können wir am Tag 1000 Fehler machen und alle diese Fehler können sich anfühlen wie: Jetzt habe ich es vergeigt. Denn wir wissen ja: Diese Zeit prägt unsere Kinder ein Leben lang. Die gute Nachricht ist: Es muss nicht perfekt sein. Unsere Kinder lernen nicht an einem einzigen Tag, wie man sich beruhigt, Konflikte löst, sich verträgt, eine Schaukel teilt. Sie lernen es von verschiedenen Menschen über einen langen Zeitraum hinweg. Daher gilt: Fehler sind okay – wir können uns entschuldigen, korrigieren, es morgen nochmal neu versuchen. Wir werden Fehler machen – das ist nicht das Entscheidende. Das Entscheidende ist, wie wir damit umgehen. Und ob wir uns darauf ausruhen: »Ich kann halt nicht ruhig bleiben« oder an uns arbeiten: »Ja, ich kümmere mich, ich brauche mehr Unterstützung.« Das ist es, was für unsere Kinder zählt. Kinder kooperieren immer – wenn das Kind etwas »Unmögliches« tut, dann sollten wir immer schauen,


wo der Fehler liegt. Wir können uns blind darauf verlassen, dass das Kind es nicht böse meint, kein böser Mensch ist und niemals schuld ist. Wir sind verantwortlich – ich weiß, es ist unangenehm, aber für die Stimmung in der Familie sind zu 100 Prozent die Erwachsenen verantwortlich. Wenn wir nicht in Balance sind, wie könnten die Kinder es sein? Zu sagen: »Aber ich habe es so schwer, da könnten wenigstens das Kind funktionieren« – wenn wir diesen Satz ansehen, brauchen wir keine Wissenschaft, um zu verstehen, dass das nicht funktionieren kann.

Ratlos sein ist okay! Ja, manchmal finden wir einfach nicht heraus, was das Kind braucht – es weint und tobt und egal was wir sagen oder tun, es beruhigt sich nicht. Der Trick ist zu verstehen, dass es nicht unser Job ist, das Kind immer glücklich zu halten – manchmal reicht es, da zu sein. Ein gut geplanter Tag und eine gut geplante Woche geben uns die Kraft dafür.

**JETZT KANNST DU LOSLEGEN – DEINE ZEIT, DEIN PLANER!**

Unsere Beispielseite zeigt dir, wie du den Planer zu deinem persönlichen Begleiter machen kannst. >>>

2. bis 8.



So kannst  
du den Planer  
nutzen

## MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

»Wir können das jetzt gegeneinander machen – aber ich würde es lieber miteinander machen.« In der Familie, in der Beziehung und sogar im Arbeitsleben haben wir immer diese beiden Möglichkeiten. Menschen sind dafür bekannt, dass sie großartig kooperieren können. Studien des Forschers Michael Tomasello an Kleinkindern zeigen: Wir Menschen sind die einzigen Primaten, die schon im Kindesalter Belohnungen teilen und anderen helfen, ihren gerechten An-

teil zu bekommen, auch wenn wir selbst davon nicht profitieren. Viele Konflikte in der Familie – auch solche mit ganz kleinen Kindern – können wir vermeiden, wenn wir ihnen beibringen, dass es nicht darum geht, zu gewinnen. Und wenn sie besonders klein sind, dann können wir oft einfach nachgeben und mit gutem Beispiel vorangehen. Kinder lernen soziales Verhalten auch, wenn wir es »nur« vormachen. Vom Vorbild der Eltern geht ein Sog aus, dem sich unsere Kinder kaum entziehen können.

### To Do

- ☐ *Anmeldung Kinderturnen*
- ☒ *Logopädie absagen*
- ☐
- ☐
- ☐ *Unterlagen Steuererklärung!!!*
- ☐ *Geburtstagsgeschenk Tim*
- ☐
- ☐

### Notizen

♥  
Do more  
of what  
you LOVE ♥



Mo 2

Entwicklungsgespräch  
Kita 13 Uhr

Di 3

20 Uhr Theater-Ab

Mi 4

15.30 Uhr: Kinderarzt U8  
(Impfausweis)

Do 5

Spielen mit Luise?



Fr 6

Flohmarkt mit Sandra  
und Claudia?

Sa 7

Oma & Opa → Zoo  
zu Besuch

So 8

SHARE –  
WE CARE!

Zeig uns, wie deine Planer-  
seiten aussehen –  
auf Instagram!  
@artgerechtprojekt  
@koeselverlag  
#artgerechtprojekt  
#koeselverlag

Hier  
startet dein  
artgerecht-  
Jahr

## EIN NEUER ANFANG

Ein neuer Kalender ist immer ein neuer Anfang. Dieser Planer will dich begleiten und dich bei allem unterstützen, was du dir vornimmst, sei deine Familie groß oder klein. Lass uns daher gleich am Anfang darauf schauen, wie du ihn am besten nutzen kannst.

### 1. MACH IHN ZU DEINEM KALENDER.

Gestalte die Seiten nach Herzenslust. Beim Zeichnen, Malen und Kritzeln entspannt übrigens der Kopf.

2. FINDE DEINEN RUHEPOL. 20 Minuten zum Start reichen, um deine Energie zu bündeln und das Leben in die Hand zu nehmen – indem du zum

Beispiel die Wünsche-Seite auf S. 160 ausfüllst.

3. RECHNE MIT WIDERSTAND. Es wird immer Sachen geben, die dich ablenken (die Kinder rufen, der Messenger piept, du musst mal zur Toilette ...). Macht nichts – komm danach einfach zu deinem Projekt zurück.

4. FREUE DICH. Schau dir an, was du gemacht hast, belohne dich, zeig es anderen. Dein Gehirn braucht diese positive Verstärkung, um dir zu helfen, es wieder zu tun!

Das vor dir liegende Jahr gehört dir!

### To Do

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

### Notizen

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



## ENERGIE ERSCHAFFEN

»Ich habe keine Zeit für Planung, Muße oder den Blick nach Innen – und keine Energie!«

Ja, Kinder brauchen viel Energie von uns, keine Frage. Aber du kannst trotzdem Energie für dich selbst finden! Letztens habe ich in einem Podcast von Brendon Burchard gelernt:

»Ein Kraftwerk hat keine Energie – es generiert und transformiert Energie«. Was für ein kluger Satz!

Wie kommt es, dass manche Menschen mehr Energie haben als andere? Es liegt oft daran, dass sie ihre Energiequellen besser anzapfen. Energie

kommt aus Dankbarkeit, aus Fokussierung, aus dem Gefühl, etwas erfolgreich getan zu haben. Sie kommt davon, dass wir die Dinge um uns herum wirklich wahrnehmen: das Lachen unserer Kinder, die wohlige Wärme einer Tasse Tee oder die Aufmerksamkeit eines nahestehenden Menschen. Wir können all diese Energiequellen ungenutzt lassen – oder sie bewusst nutzen! Daher gibt es Seiten zum Innehalten (S. 154) und zur Dankbarkeitspflege (S. 156), die uns helfen, uns immer wieder darauf zu fokussieren: Woher kommt meine Energie?

### To Do

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

### Notizen