

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	15
DIE ENTWICKLUNG EINER SICHEREN ELTERN-KIND-BINDUNG	19
Lebenswichtige Bedürfnisse eines Säuglings und Kleinkindes • 24	
DIE SICHERE BINDUNG – DAS STABILE FUNDAMENT DER PERSÖNLICHKEIT	31
Bindung fürs Überleben • 32 Bindungsbedürfnis bei Angst und Trennung • 34 Verschiedene Bindungspersonen • 35	
Hierarchie der Bindungspersonen: die »Bindungspyra- mide« • 36 Bindung und Weltkundung • 39 Bindung vor Bildung • 40 Die grundlegenden Voraussetzungen zur Entwicklung einer sicheren Bindung • 42 Die unter- schiedlichen Arten der Bindung • 54 Die Weitergabe der Bindungsmuster • 67 Die Vorteile einer sicheren Bin- dung • 68 Nachteile einer unsicheren Bindung • 71	
Wenn die Bindung nicht gelingt • 72	

SCHWANGERSCHAFT UND BINDUNG 85

Phasen der Schwangerschaft • 89 Die Entwicklung des Kindes in der Gebärmutter • 93 Die vorgeburtliche Diagnostik • 98 Die Bedeutung von Idealen • 99 Veränderungen bei den werdenden Eltern während der Schwangerschaft • 103 Wir zu dritt • 104 Entspannungsmöglichkeiten • 106

DER SÄUGLING UND SEINE ELTERN 109

Wache Aufmerksamkeit und Spiel • 110 Die Ammensprache • 111 Das gemeinsame Spiel • 112 Weinen – die Überlebensgarantie • 114 Beruhigung des Babys • 116 Angemessene Anregung und Stimulation • 119 Rhythmus zwischen Beständigkeit und häufiger Veränderung • 121 Füttern • 122 Schlafen und nächtliche Trennung • 124 Gewöhnung an die Trennung zum Einschlafen • 126 Die Schlafsituation des Babys • 132 »Wetterkarte« • 133 Das Baby stellt sich vor • 134 Glückliche Momente • 136 »Unglückliche« Momente • 137 Das Gefühl, eine Mutter zu sein • 140 Das Gefühl, ein Vater zu sein • 141 Müttergruppen und Vätergruppen • 142 Die Klein- und die Großfamilie • 143 Aufnahme der Familie in weitere Gruppen • 146

ELTERN UND IHR BABY – IDEALVORSTELLUNGEN UND REALE PROBLEME 149

Bindungsentwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr • 150 Babys »triggern« Eltern • 153 Wiederholungen der Geistergeschichten aus der eigenen Kindheit • 154 Verarbeitung des Geburtserlebens • 157 Das reale Baby und die realen Eltern • 159

PARTNERSCHAFT	163
Partnerschaft vor der Geburt • 164	Partnerschaft nach der
Geburt • 165	
FREMDBETREUUNG DES BABYS UND DIE BEDEUTUNG	
VON TRENNUNGEN	173
Fremdbetreuung • 174	Babysitter • 174
Tagesmutter • 177	
Krippe • 178	Au-pair • 182
	Trennungen • 183
ELTERN, BABYS, SMARTPHONES UND ANDERE MEDIEN –	
EINE BESONDERE »BEZIEHUNG«	
Der Bildschirm als Babysitter • 191	Das Smartphone als
»Beruhigungsmittel« • 193	Die Schlaf-App als Einschlaf-
helferin • 197	
DER »SICHERHEITSKREIS« UND HILFE FÜR KINDER MIT	
BINDUNGSPROBLEMEN	201
Der vollständige Sicherheitskreis bei bindungssicheren	
Kindern • 202	Begrenzter Sicherheitskreis • 203
Bindungsunsicherheit entgegenwirken • 205	Probleme mit
Trennung, Wut, Schreien, Schlafen und Füttern • 207	
DER SAFE°-KURS ZUR FÖRDERUNG EINER SICHEREN	
ELTERN-KIND-BINDUNG	223
Zielgruppe • 224	Inhalte des Programms SAFE° • 226
SAFE°-Mentorenausbildung • 233	Forschung zum
Programm SAFE° • 233	SAFE°-Spezialprogramme • 234
Zusammenfassung • 234	
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	236
DANKSAGUNG	238