

Inhalt

1	Einleitung: Was wollen wir?	11
2	Das Gehirn und das Ich: Ein Überblick	19
2.1	Gene und Erfahrungen beeinflussen die Hirnentwicklung	24
	Gene und Erfahrungen arbeiten zusammen	27
	<i>Gene beeinflussen die Auswirkungen von Erfahrungen</i>	29
	<i>Erfahrungen legen fest, welche Gene wirksam werden – die Epigenetik</i>	31
2.2	Emotionales Fundament, flexibler Aufbau	35
	Die untere limbische Ebene	46
	Die mittlere limbische Ebene	47
	Die obere limbische Ebene	50
	Die kognitiv-sprachliche Ebene	52
2.3	Kapitel 2 in Kürze	54
3	Erste Schritte in Richtung Persönlichkeit	57
3.1	Wie prägen die Gene das Kind? Was bringt das Kind mit?	58
	Dopamin-Rezeptor-Gen: Belohnung und Risiko	60
	Serotonintransporter-Gen: Angst	63
	Oxytocin-Rezeptor-Gen: Bindung und Empathie	65
3.2	Wie prägt die Schwangerschaft das Kind?	67
3.3	Wie prägt das Geschlecht das Kind?	74
	Sind Mädchen und Jungen gleich?	75
	Was macht Mädchen und Jungen unterschiedlich?	77

3.4	Wie prägt die Geburtserfahrung das Kind?	88
	Vorbereitung der Geburt und das Grande	
	Finale	80
	Medizinische Interventionen	93
	Nach der Geburt: Prägung in der Ruhe nach dem Sturm	96
3.5	Wie prägt Muttermilch das Kind?	100
3.6	Kapitel 3 in Kürze	103

4 Das kindliche Gehirn:

	Wie Bindung die Persönlichkeit reifen lässt	107
4.1	Grundsteinlegung: Bildung innerer Modelle von Bindung und Vertrauen	113
4.2	Wie beeinflusst Bindung das kindliche Gehirn?	122
	Die Bindungsperson wird mit Belohnung assoziiert	123
	Das Stresssystem wird gehemmt und das Lernen gefördert	129
	Die Haltung zu Bindung wird langfristig geprägt	135
	Emotionale und soziale Kompetenz werden gefördert	140
	Oxytocin und das soziale Gehirn: Eine Übersicht	148
4.3	Temperament und Bindung: Entstehung der kindlichen Persönlichkeit	152
	Entstehung des frühen Temperaments: Eine Zusammenfassung	154
	Das Temperament beeinflusst den Aufbau der Bindung	156
	Das Temperament beeinflusst die Wichtigkeit der feinfühlgigen Fürsorge	159

Die Bindungsbeziehung prägt die Persönlichkeit ..	163
<i>Das Gehirn des sicher gebundenen Kindes</i>	164
<i>Die Persönlichkeit des sicher gebundenen Kindes</i> ...	169
4.4 Kapitel 4 in Kürze	172
5 Das elterliche Gehirn: Auf Bindung eingestellt	175
5.1 Sind Frauen und Männer unterschiedlich?	175
Welche Bedeutung hat die unterschiedliche Hirnchemie für das Verhalten?	178
5.2 Was passiert im Gehirn der Mutter in der frühen Eltern-Kind-Interaktion?	183
Das mütterliche Gehirn wird an die neuen Lebensumstände angepasst	184
Das Kind wird mit Belohnung assoziiert	191
Die Aufmerksamkeit wird auf soziale Aspekte ausgerichtet	192
Das Verständnis und das Mitfühlen von Emotionen werden gefördert	194
5.3 Was passiert im Gehirn des Vaters in der frühen Bindungsbeziehung?	198
Väter müssen sich auf das Vatersein einstellen	200
<i>Studie über die Anpassung des väterlichen Gehirns</i>	201
<i>Weitere Erkenntnisse über die Anpassung des väterlichen Gehirns</i>	205
Väter fördern die kindliche Erkundung der Umwelt	212
5.4 Individuell unterschiedlich: Die Persönlichkeit der Eltern	216
Das Individuum Mutter	217
<i>Die feinfühlige, die zu schnell, und die zu wenig reagierende Mutter</i>	220
Das Individuum Vater	223

Engelskreise und Teufelskreise: Von einer Generation an die nächste	228
<i>Engelskreise</i>	229
<i>Teufelskreise</i>	230
5.5 Kapitel 5 in Kürze	233
6 Was bedeutet das alles für uns Eltern?	235
6.1 Lernen, Eltern zu sein?	235
6.2 Kaum eine Kindheit ist perfekt	239
6.3 Über schreiende Kinder und verzweifelte Eltern	245
Wie geht man mit einem schwierigen kindlichen Temperament um?	245
<i>Cosleeping</i>	251
Wie geht man mit schwierigen Eltern um?	256
6.4 Wer betreut? Die Mutter, der Vater, die Oma oder die Krippe?	260
Der Vater	261
Die Oma	266
Die Krippe	268
<i>Qualität der Krippe</i>	274
<i>Individuelle Eigenschaften von Mutter und Kind</i> ...	276
Benötigt ein Kind die frühe Krippe, um soziale Kompetenz zu erwerben?	279
Benötigt ein Kind die frühe Krippe, um frühe Bildung zu erhalten?	283
6.5 Kapitel 6 in Kürze	292
7 Ausblick: Das Bedürfnis des Gehirns nach Bindung und die Gesellschaft	295
Vereinbarkeit	297
Und was sagen die Kinder dazu?	299
Kann sich die Gesellschaft Bindung kaufen?	301

	Wertschätzung von Fürsorge	303
	Mit Toleranz zur Entlastung	304
	Väter	306
	Von der Wertschätzung zur Veränderung	307
8	Anmerkungen	309
9	Literatur	313
	Ein großes Dankeschön	335