

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>1 Was mich immer wieder bewegt</b>	<b>15</b>
1.1 Der Blick in die Augen	15
1.2 Was sagt die Forschung?	17
1.2.1 Mit dem Baby sprechen	17
1.2.2 Wenn Erwachsene und Kleinkinder einander anschauen, signalisieren sie ihre Bereitschaft miteinander zu kommunizieren.	18
1.2.3 Das Still Face Experiment – „Eingefrorenes-Gesicht-Experiment“	20
1.3 Ein Bildschirm findet sich fast überall	22
<b>2 Anlagen und Erfahrungen prägen uns</b>	<b>25</b>
2.1 Wie die nonverbale Kommunikation beginnt	25
2.2 Eye To Eye	26
2.3 Face-To-Face – das Pingpong-Spiel	27
2.4 Joint Attention – Die geteilte Aufmerksamkeit	31
2.5 Gefühle sind es, die uns bestimmen	33
2.5.1 Emotionen	33
2.5.2 Empathie	35
2.5.3 Selbstregulation	36
2.5.4 Resilienz – Der Stresspuffer	36
2.6 Generationsübergreifende Weitergabe	37
INHALTSVERZEICHNIS	5

<b>3 Unsere Sinne</b>	<b>39</b>
3.1 Das Schmecken	39
3.2 Der Tastsinn	39
3.3 Das Hören	40
3.3.1 Sprache hören	41
3.4 Das Sehen	42
<b>4 Ein Ausflug in das komplexeste System der Welt</b>	<b>45</b>
4.1 Drei Gehirne haben wir	45
4.2 Das Netz aus Neuronen	46
4.3 Neuronale Plastizität – Die Formbarkeit des Gehirns	47
4.4 Das limbische System	50
4.5 Amygdala und Hippocampus	52
4.6 Die Sprache der Psyche	53
4.6.1 Cortisol – nicht nur Stress	53
4.6.2 Oxytocin – das Kuschelhormon	53
4.6.3 Dopamin – das Belohnungshormon	54
4.6.4 Serotonin – ein Stimmungsmacher.	55
<b>5 Zur Entwicklung von Persönlichkeit und Psyche</b>	<b>57</b>
5.1 Das interne Bewertungssystem	58
5.2 Eltern-Kind-Bindung – Das unsichtbare Band	59
5.3 Motivation und Aufmerksamkeit	62
5.3.1 Sucht	63
5.4 Die vorsprachliche Kommunikationsentwicklung	64
<b>6 Raum für die Dreiecksbeziehung</b>	<b>69</b>
6.1 Die vorgeburtliche Bindung	69
6.2 Ein Beziehungsdreieck: Vater-Mutter-Kind	70
6.3 Emotionsregulation	71
6.4 Ankommen	73
6.5 Im Hier und Jetzt	73
6.6 Geschichten vorlesen	74
6.7 Stress darf sein	75

<b>7 Sie wollen dazu gehören</b>	<b>79</b>
7.1 Weinen bahnt Sprechen	79
7.2 Die Stunde Null	80
7.3 Die ersten Wochen	81
7.4 Bis 6. Woche	83
7.5 Im 2. Monat	85
7.6 Im 3. Monat	88
7.7 Im 4. Monat	90
7.8 Ab 6. Monat	92
7.9 Ab dem 8. Monat	95
7.10 Ab dem 9. Monat	97
7.11 Ab dem 12. Monat	98
7.12 Ab 16. Monat	100
7.13 Mit 2 Jahren	101
<b>8 Es läuft doch nicht immer rund</b>	<b>103</b>
8.1 Schreikinder	103
8.2 Dreimonatskoliken	105
8.3 Die Aufmerksamkeitsnetzwerke	105
8.3.1 Störung der Aufmerksamkeit	105
8.3.2 Was passiert bei einer Aufmerksamkeitsstörung?	106
8.3.3 Diagnostik der Aufmerksamkeitsstörung	106
8.3.4 An was Sie immer denken sollten	107
8.4 Wenn Babys den Blickkontakt meiden	108
8.5 Wenn Babys nicht altersgemäß kommunizieren	108
<b>9 Gute Eltern zu sein reicht nicht, seien Sie großartige Eltern</b>	<b>111</b>
Literaturverzeichnis	115
Der Autor	119