

Inhalt

Über den Autor	10
Dank	11
Brain Rules für Ihr Baby	12
Einführung	13
Zu viele Mythen	14
Was die Gehirnforschung nicht kann	17
Es geht hier nicht nur um Babys, sondern um Kinder bis fünf	21
Saat und Boden	22
Wozu brauchen wir überhaupt Erziehung?	23
Wir sind gesellige Wesen	26
Ein paar Anmerkungen, bevor es losgeht	28
Schwangerschaft	33
Ruhe bitte: Baby in Arbeit	34
Das erstaunliche Pregaphon	35
Und los geht's	37
Ab wann kann Ihr Baby Sie hören und riechen?	41
Ein Balanceakt	49
Vier Dinge, die Babys Gehirn nachweislich beeinflussen	51
Jedes bisschen zählt	65
Beziehung	69
Die meisten Ehen leiden	71
Ein Hoffnungsschimmer	73
Babys wollen vor allen Dingen Sicherheit	74
Wie Babys auf Stress reagieren	79

Die vier häufigsten Gründe, warum Paare streiten, wenn sie Eltern werden	82
«Niemand hat mich gewarnt»	91
Der erste Schritt ist, Konfliktquellen zu erkennen	92
Machen Sie Empathie zu einem Reflex: Zwei einfache Schritte	97
Bereiten Sie Ihre Beziehung auf die Elternschaft vor	99

Schlaues Baby: Saat 103

Wie sieht ein schlaues Gehirn aus?	104
Intelligenz und IQ	107
Intelligenz – was ist das?	112
Mamas Rinderschmorbraten: Sieben Zutaten zur Intelligenz	112
Was IQ-Tests nicht messen	132

Schlaues Baby: Boden 135

Das Gehirn verdient seinen Lebensunterhalt nicht mit Lernen	136
Vier Inhaltsstoffe des Bodendüngers	138
Das digitale Zeitalter: Fernsehen, Videospiele und Internet	154
Keine Flimmerkiste unter zwei Jahren	158
Videospiele: Nicht einfach nur dasitzen	162
Emoticons statt Emotionen: Wenn das Display echte Interaktionen ersetzt	164
Mein Baby ist besser als deins	166
Warum Leistungsdruck kontraproduktiv sein kann	169

Glückliches Baby: Saat 175

Was bedeutet das – glücklich sein?	176
Das Geheimnis des Glücks	177
Wie man Freunde gewinnt	180
Ist das Gemüt angeboren?	192
Das Temperament wird nicht durch ein einzelnes Gen bestimmt	196
Eine Disposition, aber kein Schicksal	200

Glückliches Baby: Boden	205
Aufmerksames, geduldiges Pingpong	206
Der Bindungsprozess dauert Jahre	208
Kindererziehung ist nichts für Memmen	209
Ein tolles Kind	211
«Wie bekommt man solche Kinder hin?»	212
Warum Empathie funktioniert	230
 Moralisches Baby	 235
Kommen Babys moralisch zur Welt?	236
Warum tun Kinder nicht einfach das Richtige?	238
Wie sich moralisches Denken entwickelt	242
Wie das Gehirn Fakten und Emotionen miteinander verbindet	248
Ein moralisches Kind aufziehen: Regeln und Disziplin	249
Ist Schlagen erlaubt?	263
Welche Disziplin Kinder bevorzugen	265
 Schlussbemerkung	 267
Empathie zuerst	268
Superstar-Eltern	270
Geben, aber auch nehmen	272
 Praktische Tipps	 275
 Quellen und Literaturempfehlungen	 293