

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 |