

# Inhalt

<b>1 Schwangerschaft</b> .....	1
<b>Frohes Erwarten</b> .....	1
Was aber, wenn die Dinge nicht ganz so gut laufen? .....	2
<b>Das Paar</b> .....	3
Die Schwangerschaft verändert den Körper .....	3
Mögliche Belastungen und Zweifel .....	4
<b>Das Wunschkind</b> .....	5
Das perfekte Kind .....	6
Das Kind im Kopf .....	7
<b>Krisen in der Schwangerschaft</b> .....	9
Probleme im psychosozialen Bereich .....	9
Psychische Probleme in der Schwangerschaft .....	10
Erhöhtes Stresserleben .....	12
<b>2 Geburt und Wochenbett</b> .....	15
<b>Vorbereitung</b> .....	15
<b>Es ist da!</b> .....	16
Erschöpfung und „Heultage“ .....	17
Die Mutter stimmt sich aufs Kind ein .....	17
<b>Seelische Belastungen nach der Geburt</b> .....	19
Wochenbettdepression .....	19
Angst- und Zwangsstörungen .....	23
Wochenbettpsychose .....	24
Suchterkrankungen .....	25
Störungen der Gefühlsregulation .....	26
Chronischer Stress .....	28

<b>3 Die Gehirnentwicklung des Säuglings .....</b>	33
<b>Ein bisschen Biologie.....</b>	33
<b>Einfluss von Stress auf das kindliche Gehirn .....</b>	35
Anregung und Entspannung sollten ausgeglichen sein .....	35
<b>Einfluss von Beziehungserleben auf die Gehirnstruktur .....</b>	36
<b>4 Intuitives elterliches Verstehen.....</b>	41
<b>Man kann sich eigentlich darauf verlassen .....</b>	41
<b>Störungen der intuitiven elterlichen Kompetenz .....</b>	42
Der Kreislauf positiver Gegenseitigkeit .....	45
Der Kreislauf negativer Gegenseitigkeit .....	48
<b>5 Die Bindung zwischen Eltern und Kindern.....</b>	53
<b>Bindungsverhalten des Kindes .....</b>	53
<b>An wen bindet sich das Kind? .....</b>	55
Gute Nähe macht glücklich .....	55
<b>Bindung unter erschwerten Bedingungen .....</b>	56
<b>Bindungstypen bei Kindern .....</b>	57
Untersuchungen zum Bindungsverhalten .....	58
Sichere Bindung .....	60
Unsicher-vermeidende Bindung .....	61
Unsicher-ambivalente Bindung .....	63
Desorganisierte Bindung .....	65
<b>Bindungstypen bei Erwachsenen .....</b>	66
Selbstsicherer Bindungstyp .....	67
Beziehungsabweisender Bindungstyp.....	67
Unsicher-verstrickter Bindungstyp .....	69

Von unverarbeitetem Objektverlust/Traumatisierung beeinflusster Bindungstyp .....	70
Nicht klassifizierbarer Bindungstyp .....	71
<b>6 Gespenster im Kinderzimmer .....</b>	<b>75</b>
<b>Mein Kind ist wie meine Mutter/wie mein Vater .....</b>	<b>76</b>
<b>Meinem Kind soll es an nichts mangeln .....</b>	<b>78</b>
Bockigkeit aushalten, statt sie mit Süßigkeiten zuzuschütten .....	78
<b>Wir sind eine Einheit .....</b>	<b>79</b>
Eigene Wünsche und Bedürfnisse des Kindes zulassen .....	79
Abgrenzung respektieren .....	80
<b>Ich bin keine gute Mutter .....</b>	<b>82</b>
<b>Mein Kind macht mich fertig .....</b>	<b>84</b>
<b>Ich kann mein Kind nicht lieben .....</b>	<b>87</b>
Angst vor eigener Verletzlichkeit .....	88
<b>Mein Sohn ist mir lieber als mein Mann .....</b>	<b>88</b>
<b>Weitere Altlasten, die dem Kind aufgebürdet werden .....</b>	<b>90</b>
<b>7 Kindliche Regulationsstörungen .....</b>	<b>95</b>
<b>Das Baby schreit übermäßig .....</b>	<b>95</b>
<b>Schlafstörungen .....</b>	<b>97</b>
Ruhe und Sicherheit vermitteln .....	98
Bei den Eltern schlafen .....	98
In den ersten Monaten kann man ein Kind nicht verwöhnen! .....	98
Alleine schlafen .....	99
<b>Fütter- und Gedeihstörungen .....</b>	<b>99</b>
<b>Weitere kindliche Störungen .....</b>	<b>101</b>

<b>8 Sich mit dem Kind verständigen .....</b>	105
Ammensprache .....	105
Feinfühligkeit .....	106
Die kindlichen Zeichen erkennen .....	106
Die Zeichen richtig interpretieren .....	107
Prompt reagieren .....	108
Angemessen reagieren .....	108
Die Eltern als Container .....	109
Videos – das Unbewusste sichtbar machen .....	110
Trainingsmöglichkeiten .....	112
<b>9 Was tun bei Hochstress? .....</b>	117
Eltern lenken und leiten .....	118
Deeskalation .....	119
Gefühle bewusst zulassen .....	121
<b>10 Die Gespenster vertreiben .....</b>	127
Grundmuster psychischer Störungen .....	127
Konflikthafte Beziehungsmuster .....	127
Strukturelle Defizite .....	128
Traumatische Erfahrungen .....	130
Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie .....	132
Wie wirkt die Therapie? .....	133
<b>11 Achtsamkeit im Alltag mit Kindern .....</b>	137
Nach innen gerichtete Achtsamkeit .....	138
Nach außen gerichtete Achtsamkeit .....	139
Sinnesbezogene Übungen .....	139

Achtsames Handeln .....	143
<b>Achtsamkeit mit Kindern .....</b>	<b>144</b>
Die „heilige halbe Stunde“ .....	144
<b>Unsere Kinder sind unsere Lehrer .....</b>	<b>146</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>149</b>
Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? .....	149
Jugendämter .....	149
Nützliche Webadressen .....	150
<b>Literatur .....</b>	<b>151</b>
<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>152</b>