

Inhalt

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

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

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

8 Sich mit dem Kind verständigen	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
 9 Was tun bei Hochstress?	 117
Eltern lenken und leiten	118
Deeskalation	119
Gefühle bewusst zulassen	121
 10 Die Gespenster vertreiben	 127
Grundmuster psychischer Störungen	127
Konflikthafte Beziehungsmuster	127
Strukturelle Defizite	128
Traumatische Erfahrungen	130
Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie	132
Wie wirkt die Therapie?	133
 11 Achtsamkeit im Alltag mit Kindern	 137
Nach innen gerichtete Achtsamkeit	138
Nach außen gerichtete Achtsamkeit	139
Sinnesbezogene Übungen	139

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