

# Inhalt

Vorwort .....	7
Verbunden von Anfang an –	
Wie die Melodie unseres Lebens entsteht .....	13
Was bedeutet Bindung eigentlich? .....	14
Wie das Band des Lebens beginnt .....	22
Bonding für Väter .....	29
Bonding für Geschwisterkinder .....	31
Geborgen gebären, geborgen ankommen .....	
Über das Loslassen .....	38
Hilfreich für eine geborgene Geburt .....	39
Wenn ein Kaiserschnitt unumgänglich ist .....	43
Geborgene Geburten für Väter .....	45
Ein neues Kennenlernen .....	46
Das Kind verstehen – Signale erkennen	
und bindungsorientiert beantworten .....	57
Wir brauchen keine Babyflüsterer .....	58
Auf die Nähe kommt es an .....	59
Am Anfang: Wie geht es meinem Baby gerade? .....	60
Zuhören von Anfang an .....	64
Geborgenheit über Sprache vermitteln .....	65
Wenn das Kind anderer Meinung ist .....	67

Bindung findet im Alltag statt . . . . .	71
Geborgen Schlafen . . . . .	74
Gemeinsames Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme . . . . .	86
Körperpflege – eine Zeit des Miteinanders . . . . .	104
Familien müssen mobil sein – aber wie? . . . . .	112
Verwöhnen, Grenzen setzen und das familiäre Umfeld . . . . .	123
Erziehung zu ... was eigentlich? . . . . .	124
Verwöhnen, was soll das sein? . . . . .	125
Jedes Bild hat einen Rahmen – über Grenzen . . . . .	129
Die anderen Bezugspersonen . . . . .	133
Fördern oder fordern? . . . . .	138
Glückliche Eltern, glückliche Kinder? . . . . .	147
Eltern <b>und</b> Kinder zuerst . . . . .	149
Wir müssen keine Supereltern sein . . . . .	152
Zeit für mich . . . . .	153
Zeit für uns . . . . .	156
Kein schlechtes Gewissen! . . . . .	159
Schlusswort . . . . .	163
Danksagung . . . . .	167
Literatur . . . . .	168
Netzempfehlungen . . . . .	172
Anmerkungen . . . . .	175