

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 | | 35 |
| 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 <i>und</i> 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 |