

# *Inhalt*

*Vorwort 9*

*Einführung 11*

## **TEIL EINS: IHR ELTERLICHES ERBE**

Die Vergangenheit fällt auf uns (und unsere Kinder) zurück 17 – Bruch und Reparatur 25 – Die Reparatur der Vergangenheit 29 – Wie wir mit uns selbst sprechen 33 – Gute Eltern / schlechte Eltern: die Kehrseite des Bewertens 37

## **TEIL ZWEI: DIE UMGEBUNG IHRES KINDES**

Nicht die Familienstruktur zählt, sondern der Umgang miteinander 43 – Wenn die Eltern nicht zusammen sind 45 – Wie man Schmerz erträglich macht 48 – Wenn die Eltern zusammen sind 48 – Wie man richtig streitet 50 – Wie man das Wohlwollen fördert 58

## **TEIL DREI: GEFÜHLE**

Wie man Gefühle im Zaum hält 66 – Gefühle wollen wahrgenommen und anerkannt werden 70 – Die Gefahr, Gefühle nicht zuzulassen: eine Fallstudie 76 – Bruch, Reparatur und Gefühle 81 – Einfühlen statt abfertigen 83 – Monster unter dem Bett 86 – Alle Stimmungen haben ihre Berechtigung 87 – Der Anspruch, glücklich zu sein 91 – Von Gefühlen ablenken 95

#### **TEIL VIER: DAS FUNDAMENT**

Die Schwangerschaft 103 – Sympathetische Magie 107 – Welcher Elterntyp sind Sie? 112 – Das Baby und Sie 117 – Planen Sie die Geburt 117 – Nachbesprechung der Geburtserfahrung 119 – Der »Breast Crawl« 120 – Die erste Bindung 122 – Unterstützung: Um für unser Kind sorgen zu können, brauchen auch wir jemanden, der für uns sorgt 125 – Bindungstheorie 133 – Forderndes Babygeschrei 138 – Andere Hormone, andere Persönlichkeit 141 – Einsamkeit 142 – Postnatale Depressionen 145

#### **TEIL FÜNF: DIE VORAUSSETZUNGEN SEELISCHER GESUNDHEIT**

Die Bindung 155 – Das Geben und Nehmen der wechselseitigen Kommunikation 156 – Wie der Dialog beginnt 159 – Wechselseitigkeit 160 – Wenn Dialog schwierig ist: Diaphobie 161 – Die Bedeutung zugewandter Beobachtung 166 – Was passiert, wenn Sie eine Handy-Sucht haben? 168 – Die Fähigkeit zum Dialog ist angeboren 169 – Babys und Kinder sind auch Menschen 173 – Wie wir unserem Kind anerziehen, nervig zu sein – und wie wir diesen Teufelskreis durchbrechen können 175 – Warum ein Kind zur Klette wird 178 – Einen Sinn im Umgang mit Kindern finden 180 – Die Grundstimmung Ihres Kindes 181 – Schlafen 182 – Was sind Schlafanfälle? 187 – Helfen, nicht retten 190 – Spielen 193

#### **TEIL SECHS: VERHALTEN: JEDES VERHALTEN IST KOMMUNIKATION**

Vorbilder 203 – Das Gewinner-und-Verlierer-Spiel 205 – Sich an das halten, was in der Gegenwart funktioniert, nicht an das, was in der Zukunft

passieren könnte 208 – Die Eigenschaften, die wir brauchen, um uns angemessen zu verhalten 209 – Wenn alles Verhalten Kommunikation ist, was bedeutet dann unangemessenes Verhalten? 214 – Investieren Sie Zeit lieber früh positiv als später negativ 220 – Gefühle in Worte fassen 221 – Sinnlose Erklärungsversuche 223 – Wie streng sollte man als Eltern sein? 227 – Mehr zu Wutanfällen 231 – Quengeln 237 – Lügende Eltern 241 – Lügende Kinder 245 – Grenzen: Definieren Sie sich selbst und nicht das Kind 254 – Älteren Kindern und Jugendlichen Grenzen setzen 263 – Jugendliche und junge Erwachsene 267 – Und schließlich: Wenn wir alle erwachsen sind 275

*Nachwort 281*

*Zu den Reaktionen auf dieses Buch  
Der menschliche Spiegel 289 – Interessieren Sie sich  
für die Dinge, für die sich Ihr Kind interessiert 293 –  
Geschwisterbeziehungen 294*

*Zum Weiterlesen / - hören / - anschauen 303*

*Dank 309*

*Register 317*