

INHALT

Das Wichtigste zuerst	7	Bedürfnisorientiertes Miteinander	55
ANDERS ALS GEDACHT	8	UM WELCHE BEDÜRFNISSE GEHT ES EIGENTLICH?	56
Du bist nicht allein	8	Bedürfnisorientierte Elternschaft	56
ALLE GEFÜHLE SIND OKAY	14	Welche Bedürfnisse haben wir?	60
Der Umgang mit schwierigen Gefühlen	14		
Im Dschungel der Definitionen	25	Für ein entspanntes Umfeld sorgen	67
WAS IST »NORMAL«?	26	WIE FUNKTIONIERT SELBSTREGULATION	68
Prägungen aus der Steinzeit	26	Die Ferber-Methode	69
Gründe für Babyweinen	28	 	
Schreibbabys	32	DER ERSTE SCHRITT: SELBTFÜRSORGE	72
Frühkindliche Regulationsstörung	33	Annehmen und Akzeptieren	76
High-Need-Babys	34	»Nie habe ich Zeit für mich«	80
Gefülsstarke Kinder	36	EIGENE BEDÜRFNISSE	
Hochsensibilität	39	IM BLICK	86
Was trifft auf unser Baby zu?	40	Körperliche Gesundheit	86
		Psychische Gesundheit	92
		Sozialbedürfnis	96
Gestörte Bindung als Ursache?	43	Sensible Babys besser verstehen	103
EINE SICHERE BINDUNG	44	WARUM WEINEN BABYS?	104
Der Mythos vom Verwöhnen	45	Bedürfnisweinen	105
Die vier Bindungstypen	48		
Wie sicher gebunden ist unser Kind?	50		

WELCHE BEDÜRFNISSE HABEN BABYS?		Geschwisterkinder	164
Hunger	108	Außerfamiliäre Betreuung	167
Schlaf	111	Wenn das Schreien nicht aufhört	175
Sicherheit	115		
Gesundheit	118	ERINNERUNGSWEINEN	176
Kontakt	119	Trösten statt Beruhigen	177
Tipps für das erste Lebensjahr	123	Weinen begleiten	179
DIE ERSTEN SECHS MONATE		Heilgespräch zwischen Eltern und Baby	186
Das Babyheilbad	124	Wie geht es weiter?	189
Bindung durch Berührung	126		
Die bioenergetische Babymassage	128	Papa, bitte übernehmen	193
Schlaf und Ruhe	133	VATER SEIN	194
Beruhigungshilfen	135	WAS STÄRKT DIE VATER-KIND-BINDUNG?	196
Tragetuch und Tragehilfen	139	Die ersten Wochen im Leben	197
Saugen und Nuckeln	143	Den Alltag meistern	198
Veränderung der Wahrnehmung	147	Gemeinsame Werte	199
DAS ZWEITE HALBJAHR	148		
Rhythmus und Routinen	149	Service	
Die Kommunikation verbessern: Gebärden und Babysignale	151	Bücher und Internetseiten, die weiterhelfen	202
Schlafen	152	24-Stunden-Protokoll	203
Nahrung nach Bedarf	158	Register	204
ALLTAGSHERAUS-FORDERUNGEN	160	Danke	206
Auto fahren	160	Über die Autorin	207
Urlaub machen	163	Impressum, Leserservice, Garantie	208