

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

Ausnahme oder Regel? 16

Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt² 20

**Bedürfnisorientiert begleiten –
was wir unseren Kindern wünschen 29**

Ein kurzer Blick in die Geschichte 29

Eine Haltung, keine Methode 32

Aus Attachment Parenting wird Attachment Partnering 37

**Attachment Partnering –
Bedürfnisorientierte Partnerschaft 41**

Das Bedürfnis-Einmaleins 41

Emotionale Grundbedürfnisse 42

Das Bedürfnis nach Bindung 46

Bindung und Beziehung 50

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie 58

Das Bedürfnis nach Selbst(wert)gefühl 66

Das Bedürfnis nach Lustgewinn	75
Das Bedürfnis nach Sicherheit	83
Stress durch fehlende Sicherheit	85

Bedürfnis-Crash –

Wenn Baby und unsere Bedürfnisse kollidieren	91
---	-----------

Der Einfluss auf Bindung

Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Nähe, Intimität und Sexualität im Elternzeitalter	108
Emotionale und körperliche Nähe	115

Der Verlust von Kontrolle und Autonomie

Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Elternautonomie	126
Und wo bleibe ich?	130

Die Veränderung des Selbstgefühls

Was bin ich wert für dich?	141
Weiterführende Gedanken zum Thema bedingungslose Liebe	155

Die Beeinträchtigung der Lustgefühle

Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Paar-Positivität	163
Vom Minus ins Plus	166

Der Mangel an Sicherheit

Weiterführende Gedanken zum Thema Erziehungsunterschiede	175
Halt mich fest	184

Bedürfnismanagement 189

**Verhalten, Gefühle und Bedürfnisse –
drei, die zusammengehören 189**

Unser Verhalten 189

Unsere Gefühle 192

Unsere Bedürfnislandschaft 206

Über Verantwortung und wer sie trägt 222

Kenne dich selbst 225

»Ich krieg von dir nicht, was ich will« 227

Bedürfnisräume 235

Weiterführende Gedanken

zum Thema Verantwortung, Care-Arbeit
und Gleichberechtigung 238

Bedürfnisse verhandeln 247

Die innere Haltung 250

Der Gesprächsrahmen 267

Die Kommunikation 276

Das Herz der Familie 287

Elternschaft: Mehr als Mindfuck und Shitstorm 290

Gehen oder bleiben? 292

Marie und Jonas: Zwei dich sich lieben ... 295

Anmerkungen 300

Literatur 304