

# Inhalt

**Vorwort** 9

**Einleitung** 13

**Ausnahme oder Regel?** 16

**Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt<sup>2</sup>** 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

<b>Das Bedürfnis nach Lustgewinn</b>	75
<b>Das Bedürfnis nach Sicherheit</b>	83
Stress durch fehlende Sicherheit	85
<b>Bedürfnis-Crash –</b>	
<b>    Wenn Baby und unsere Bedürfnisse kollidieren</b>	91
<b>    Der Einfluss auf Bindung</b>	93
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Nähe, Intimität und Sexualität im Elternzeitalter	108
Emotionale und körperliche Nähe	115
<b>Der Verlust von Kontrolle und Autonomie</b>	119
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Elternautonomie	126
Und wo bleibe ich?	130
<b>Die Veränderung des Selbstgefühls</b>	133
Was bin ich wert für dich?	141
Weiterführende Gedanken zum Thema bedingungslose Liebe	155
<b>Die Beeinträchtigung der Lustgefühle</b>	161
Lösungsorientierte Gedanken zum Thema Paar-Positivität	163
Vom Minus ins Plus	166
<b>Der Mangel an Sicherheit</b>	170
Weiterführende Gedanken zum Thema Erziehungsunterschiede	175
Halt mich fest	184

<b>Bedürfnismanagement</b>	189
<b>Verhalten, Gefühle und Bedürfnisse –</b>	
<b>drei, die zusammengehören</b>	189
Unser Verhalten	189
Unsere Gefühle	192
Unsere Bedürfnislandschaft	206
<b>Über Verantwortung und wer sie trägt</b>	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
<b>Bedürfnisse verhandeln</b>	247
Die innere Haltung	250
Der Gesprächsrahmen	267
Die Kommunikation	276
<b>Das Herz der Familie</b>	287
Elternschaft: Mehr als Mindfuck und Shitstorm	290
Gehen oder bleiben?	292
Marie und Jonas: Zwei dich sich lieben ...	295
<b>Anmerkungen</b>	300
<b>Literatur</b>	304