

# Inhalt

Artgerecht!?	9
<b>Artgerecht essen</b>	13
Artgerecht essen – so geht's	16
Wie sich unser Essen entwickelt hat • Der Trick mit den Tischmanieren • Warum Teller nicht leer gegessen werden müssen • Hilfe, das Kind isst nicht! • Das wählerische Kind • Essen und Sprache • So lernen Kinder gesund zu essen • Gemeinsam einkaufen • Gemeinsam kochen • Immer nur Spaghetti und Apfel? • Der Umgang mit Süßigkeiten • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	44
FAQ	45
<b>Artgerecht schlafen</b>	49
Artgerecht schlafen – so geht's	52
Schlafbrücken als Wege in den Schlaf • Wie sich Schlafbrücken ändern lassen • Nicht perfekt sein hilft • Papas Rolle • Wie Kinder entspannt einschlafen • Wenn wir nicht »runterfahren«, fährt auch das Kind nicht runter • Was lässt die Kinder einschlafen? • Kleine Hochleistungsgehirne herunterfahren • Wie der Tag, so die Nacht – auch bei Kleinkindern • Was Fernsehen und Essen mit Schlaf zu tun haben • Der Trick mit dem Schlaffenster • Einschlafen in der Betreuung • Geschwister ins Bett bringen • Das Kind schläft nicht durch • Allein einschlafen • Auszug aus dem Familienbett – so geht's • Lachen vor dem Einschlafen • Mein Kind merkt mich an! • Mittagsschlaf • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	87
FAQ	88

<b>Artgerecht sauber</b>	91
Artgerecht sauber – so geht’s	93
Drei Wege zum Sauberwerden • Artgerecht sauber – wann man an- fängt • Wichtig für den Anfang: Die richtige Geisteshaltung • Richtig loben • Sauber werden tagsüber – so geht’s • Trockene Nächte – so geht’s • Windelfrei im Kindergarten • Training oder Begleitung? • Sind Mädchen schneller als Jungs? • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	119
FAQ	121
<b>Artgerecht spielen</b>	125
Artgerecht spielen – so geht’s	129
Wie spielen Kinder in Jäger-und-Sammler-Gruppen? • Draußen spielen – aber richtig • Medien – Spiel oder Gefahr? • Digital als Bereicherung statt als Ersatz • Eltern als smarte Digital-Vorbilder • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Wir nennen es ›digitales Basteln‹« – Ein Interview mit Katja Reim	146
Das sagt die Wissenschaft	148
FAQ	150
<b>Artgerecht Familie sein</b>	155
Artgerecht Familie sein – so geht’s	157
Selbstbestimmung und Verantwortung • Wie wir miteinander reden • Artgerecht alleinerziehend – geht das? • Kinder haben, Paar bleiben • Warum Eltern sich nicht einig sein müssen • Wie Geschwister ein Team werden • Großeltern: Oma ist die Beste! • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Sensibler, wilder, grenzenloser: Gefühlsstarke Kinder artgerecht begleiten« – von Nora Imlau	201
Das sagt die Wissenschaft	203
FAQ	205

<b>Artgerecht eigenständig werden</b>	<b>207</b>
Eigenständig werden – so geht’s	210
Was Eltern über das Kleinkindgehirn wissen müssen • Wann Kinder Mozart brauchen • Wie Kinder lernen • Warum es keine Trotzphase gibt • Eigenständig werden im Alltag • Hygiene für kleine Selbstermächtigte • Schreien nach dem Aufwachen • Klein sein dürfen • »Ich kann das schaffen« – Wie wir Kinder stark machen • Die Schokolade später essen • Schön, dass du da bist! • Wenn Kinder »motzen« • Den richtigen Zeitpunkt erwischen • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Natürlich gab es klare Regeln« – Ein Interview mit Catherina Rust	234
Das sagt die Wissenschaft	236
FAQ	238
<b>Artgerecht betreuen</b>	<b>243</b>
Artgerecht betreuen – so geht’s	246
Ab wann Kinder betreut werden können • Der perfekte Ort • Kriterien für einen guten Kindergarten • Die optimale Betreuungszeit • Was passiert, wenn Kleinkinder Stress haben? • Woran Eltern merken, dass es zu viel ist • Wie Kinder sich eingewöhnen • Aber wir haben keine Wahl! • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Alle müssen sich wohlfühlen« – Ein Interview mit Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll	265
Das sagt die Wissenschaft	267
FAQ	269
<b>Artgerecht leben</b>	<b>273</b>
Artgerecht leben – so geht’s	275
Zeit für mich • Zeit als Paar • Warum ein Clan gesund macht • Verantwortung übernehmen • Verantwortung gegenüber unserem Planeten	

Gastbeitrag: »Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge« – von Lienhard Valentin	286
Nachwort	288
Danksagung	289
Anhang	291
Anmerkungen	292
Register	302