

INHALT

Für eine schöne Kindheit ist es nie zu spät	6
Gesicherte Fakten statt Erziehungsmärchen	10
Woran erkenne ich eine seriöse Studie?	13
Die Welt verändern, indem wir unsere Kinder anders erziehen	18
Achtsam mit uns und der Welt sein	18
Es ist besser, als wir glauben	22
Was uns bisher davon abhielt, die Welt zu verändern	24
Die Welt neu denken	26
Was ist der richtige Weg? Unser Nordstern	29
SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DAS NEUE LEBEN	35
Schwangerschaft – was sinnvoll ist, was nicht	36
Warum Schwangere nicht »weiter funktionieren« müssen	38
Was das Ungeborene prägt	42
Drogen in der Schwangerschaft	46
Die Geburt	53
Wo kommt das Kind zur Welt?	55
Unsere Babys sind Frühgeborene – und zwar alle	57
Atmen und hecheln – muss das sein?	61

So geht das Leben los	63
Ein Deal zwischen Brust und Baby	65
Stillen – Mythen und Wissenschaft	76
Muttermilch – gut nicht nur fürs Baby	82
Stillen und Gerechtigkeit	85
Stillen will gelernt sein	88
Babyschlaf – anders, als wir denken	90
Das große Rätsel um den Schlaf	90
Warum mussten Babys früher allein schlafen?	92
Ammenschlaf	98
Schlaf und der plötzliche Kindstod	100
Säuglinge schreien lassen – Behavioristen versus Bindungsforscher	106
Mit und ohne Windeln	120
Wann sind Kinder »reif«?	121
Frühes Sauberkeitstraining: Was wirklich geht	124
Das Baby ist kein Auslaufmodell	126
Das Tragen von Säuglingen	129
Was Tragen bewirken kann – und was nicht	132
Wunderkinder in Afrika?	134
Der Streit um platte Hinterköpfe	135
Kleine Persönlichkeiten	138
Schwieriges Baby? Freuen Sie sich!	138
Babys neu sehen lernen	140

KLEINKINDER – WENN DAS LEBEN LAUFEN LERNT	142
Kleinkinder und Essen	143
Die Sorge um Eisenmangel – berechtigt oder nicht? . . .	146
Wie viel Gemüse braucht das Kind – und wie kriegt ich es ins Kind hinein?	148
Die Menge an Essen	154
Tragen, Fahren, Laufen – wie Kinder von A nach B kommen	159
Der Transport des Kleinkinds	159
Wie viel Bewegung braucht das Kind?	160
Kleinkinder und Schlaf	164
Kleinkinder und Trotz	167
Frühe Gehirnentwicklung	167
Gefühle lernen sprechen	170
Wutanfälle: Wie Kinder Frustrationstoleranz und Emotionsregulation lernen	171
Richtig mit Aggressionen umgehen	176
Wie Kleinkinder »sauber« werden	182
Später Anfang – spätes Ende	184
Lernfenster beachten und freundlich sein	186
Wie lange nässen Kinder nachts ein?	187
Die Betreuung von Kleinkindern	191
Welche Betreuung brauchen wir?	193
Wie viel Betreuung brauchen wir Eltern?	197
Kleinkinder und Geschwister	200
Was Geschwister stark macht	201
Geschwisterkonflikte – richtig damit umgehen	204
Wie Kleinkinder zuhören lernen	208

SCHULKINDALTER – WIE KINDER FÜRS LEBEN LERNEN	213
»Wir sind hier! Wir sind laut!«	214
Teilen, freundlich sein, helfen	217
Unsere Kinder sind besser als ihr Ruf	217
Empathie und Moral von Babys lernen	220
Wie Kinder soziales Denken lernen	223
Kinder und Medien	226
Fakten statt Panik	226
Warum Steve Jobs' Kinder keine fünf iPads haben	228
Wie Kinder lernen	232
Das Lernen lernen	233
Der Lehrer-Effekt	237
Warum kleine Hausaufgabenhasser recht haben	240
Was Lernen mit einer Stunde Schlaf zu tun hat	242
Fremdenfreundlichkeit lernen in einer globalen Welt	245
Heimisch werden auf unserem Planeten	246
Was Kinder stark macht	250
Warten können und erfolgreich sein	250
Wie Kinder die Stürme des Lebens meistern	251
Epilog	256
Dank	258
Zum Nachschlagen	
Weiterführende Literatur	259
Quellenverzeichnis	261
Register	299
Impressum	304