

# Inhalt

*Vorwort* 9

*Einführung* II

## TEIL EINS: IHR ELTERLICHES ERBE

Die Vergangenheit fällt auf uns (und unsere Kinder)  
zurück 17 – Bruch und Reparatur 25 – Die Reparatur  
der Vergangenheit 29 – Wie wir mit uns selbst  
sprechen 33 – Gute Eltern / schlechte Eltern: die  
Kehrseite des Bewertens 37

## TEIL ZWEI: DIE UMGEBUNG IHRES KINDES

Nicht die Familienstruktur zählt, sondern der Umgang  
miteinander 43 – Wenn die Eltern nicht zusammen  
sind 45 – Wie man Schmerz erträglich macht 48 –  
Wenn die Eltern zusammen sind 48 – Wie man richtig  
streitet 50 – Wie man das Wohlwollen fördert 58

## TEIL DREI: GEFÜHLE

Wie man Gefühle im Zaum hält 66 – Gefühle wollen  
wahrgenommen und anerkannt werden 70 – Die  
Gefahr, Gefühle nicht zuzulassen: eine Fallstudie 76 –  
Bruch, Reparatur und Gefühle 81 – Einfühlen statt  
abfertigen 83 – Monster unter dem Bett 86 – Alle  
Stimmungen haben ihre Berechtigung 87 – Der  
Anspruch, glücklich zu sein 91 – Von Gefühlen  
ablenken 95

#### TEIL VIER: DAS FUNDAMENT

Die Schwangerschaft 103 – Sympathetische Magie 107 –  
Welcher Elterntyp sind Sie? 112 – Das Baby und Sie 117 –  
Planen Sie die Geburt 117 – Nachbesprechung der  
Geburtserfahrung 119 – Der »Breast Crawl« 120 – Die  
erste Bindung 122 – Unterstützung: Um für unser Kind  
sorgen zu können, brauchen auch wir jemanden, der  
für uns sorgt 125 – Bindungstheorie 133 – Forderndes  
Babygeschrei 138 – Andere Hormone, andere  
Persönlichkeit 141 – Einsamkeit 142 – Postnatale  
Depressionen 145

#### TEIL FÜNF: DIE VORAUSSETZUNGEN SEELISCHER GESUNDHEIT

Die Bindung 155 – Das Geben und Nehmen der  
wechselseitigen Kommunikation 156 – Wie der Dialog  
beginnt 159 – Wechselseitigkeit 160 – Wenn Dialog  
schwierig ist: Diaphobie 161 – Die Bedeutung  
zugewandter Beobachtung 166 – Was passiert, wenn Sie  
eine Handy-Sucht haben? 168 – Die Fähigkeit zum  
Dialog ist angeboren 169 – Babys und Kinder sind auch  
Menschen 173 – Wie wir unserem Kind anziehen,  
nervig zu sein – und wie wir diesen Teufelskreis  
durchbrechen können 175 – Warum ein Kind zur Klette  
wird 178 – Einen Sinn im Umgang mit Kindern fin-  
den 180 – Die Grundstimmung Ihres Kindes 181 –  
Schlafen 182 – Was sind Schlafanfälle? 187 – Helfen,  
nicht retten 190 – Spielen 193

#### TEIL SECHS: VERHALTEN: JEDES VERHALTEN IST KOMMUNIKATION

Vorbilder 203 – Das Gewinner-und-Verlierer-  
Spiel 205 – Sich an das halten, was in der  
Gegenwart funktioniert, nicht an das, was in der Zukunft

passieren könnte 208 – Die Eigenschaften, die wir brauchen, um uns angemessen zu verhalten 209 – Wenn alles Verhalten Kommunikation ist, was bedeutet dann unangemessenes Verhalten? 214 – Investieren Sie Zeit lieber früh positiv als später negativ 220 – Gefühle in Worte fassen 221 – Sinnlose Erklärungsversuche 223 – Wie streng sollte man als Eltern sein? 227 – Mehr zu Wutanfällen 231 – Quengeln 237 – Lügende Eltern 241 – Lügende Kinder 245 – Grenzen: Definieren Sie sich selbst und nicht das Kind 254 – Älteren Kindern und Jugendlichen Grenzen setzen 263 – Jugendliche und junge Erwachsene 267 – Und schließlich: Wenn wir alle erwachsen sind 275

*Nachwort* 281

*Zum Weiterlesen / -hören / -anschauen* 285

*Dank* 291

*Register* 299