

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