

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	II
<b>Was ist artgerecht?</b>	14
<i>Hier lesen wir, was mit »artgerecht« überhaupt gemeint ist und ob es dasselbe ist wie »bedürfnisorientiert«. Nicola beantwortet Elternfragen zu verschiedenen Erziehungsstilen, zum Umgang mit gut gemeinten Kommentaren von anderen und zu den eigenen inneren Ansprüchen.</i>	
Erziehungsstile vs. Bauchgefühl	16
Kommentare aus dem Umfeld	18
Du willst das doch so!	21
Spielen trotz Erschöpfung?	23
Es läuft nicht wie geplant	25
<b>Mein artgerecht-Blick auf die Geburt</b>	28
<i>Ein kurzer Überblick über das, was wir über artgerechte Geburten wissen, und darüber, was wichtig ist, wenn die Geburt nicht nach Wunsch verlaufen ist – denn das beschäftigt Eltern oft noch lange Zeit.</i>	
Wird das wieder gut?	29
Kaiserschnitt	31

## **Mein artgerecht-Blick auf Säuglinge** 34

*Schreien, trösten, schlafen ... in diesem Kapitel stellen Eltern viele typische Fragen für das erste Jahr. Nicola erklärt, warum es artgerecht ist, wenn ein Baby nachts oft aufwacht, viel Nähe einfordert und nur bei den Eltern sein will – und wie wir damit umgehen können.*

Schreiphasen überstehen 36

Selbst schuld? 38

Zu viel Nein? 40

Schlaflos im Kinderwagen 43

Nur mit Körperkontakt 45

Schreien lassen? 48

Nachtspielzeit 50

Schneller einschlafen 53

Schlafen nie ohne Mama? 55

Im Auto 58

Zwei ins Bett bringen 61

Auf die Schnelle:

Kompaktantworten zur Babyzeit 64

## **Mein artgerecht-Blick auf Alltag und Betreuung** 73

*Geht es meinem Kind gut in der Kita? Kann das auch zu viel werden? Wie kriegen wir einen entspannten Start in den Tag hin, wenn die Eltern pünktlich zur Arbeit müssen? Wir schauen auf unseren herausfordernden Familienalltag und darauf, welche Art von Betreuung dem Wohlbefinden von Kindern und Eltern guttut.*

Betreuung im ersten Jahr 75

Ohne Kindergarten	78
Zu viel Kita?	80
Stress am Morgen	82
Fremdeln	86
Auf die Schnelle:	
Kompaktantworten rund um Betreuung	90

## **Mein artgerecht-Blick auf Kleinkinder** 96

*Nicola betrachtet die Frage, ob Kleinkinder uns mit Absicht provozieren, was ihr kleines Gehirn überhaupt leisten kann und warum sie genau die Fähigkeiten mitbringen, die sie in diesem Alter brauchen – auch wenn das für Eltern oft eine große Herausforderung ist.*

Immer diese Ausbrüche	98
Soll ich rausgehen?	100
Ich will nicht!	102
Ohne mich kein Einschlafen	105
Schlaflos im Familienbett	108
Lange stillen	110
Abstand zwischen Geschwistern?	112
Am Tisch bleiben	117
Angst vor dem Arztbesuch	118
Sexuelle Entwicklung	121
Schon trocken, doch nicht ganz	124
Ganz schön weinerlich	127
Veränderungen aushalten?	129

Anderswo geht's doch auch!	131
Kleine Konfliktvermeider	134
Wenig Kita-Begeisterung	136
Das verbotene Kostüm	138
Auf die Schnelle:	
Kompaktantworten zum Kleinkindalter	140

## **Mein artgerecht-Blick auf Grundschulkind**

149

*Wenn die Kinder älter werden, erobern sie sich Schritt für Schritt einen eigenen Platz in der Welt. Nun tauchen ganz neue Themen auf – Nicola begleitet Eltern bei ihren Fragen, wenn sie gemeinsam mit ihren Schulkindern zwischen »müssen müssen« und »wollen dürfen« balancieren.*

Kleine Hausaufgabenhasser	151
Ausgeschlossen werden	154
Freunde finden	156
Schüchtern sein	159
Falsche Freunde?	161
Gefühle regulieren	163
Rückschritte nach der Einschulung	166
Fürsorge oder schon Helikoptern?	168
Frühe Morgen, lange Abende	170
Im Haushalt helfen	173
Ich komm nicht mit!	176

## **Mein artgerecht-Blick auf Wut und Aggression** 179

*Viele Elternfragen drehen sich um den Umgang mit Schreien, Schubsen, Schlagen, Wüten. Manchmal macht uns das unbändige Verhalten selbst richtig wütend, weil wir Ursache und Sinn nicht verstehen. Dieses Kapitel soll das Verhalten erklären und Erste Hilfe anbieten.*

Wen zuerst trösten?	180
Spiegeln bei Frustration	183
Unbändiges Schreien	185
Das ist doch Absicht!	187
Streit beim Abendessen	189
Mit kleinen Geschwistern	191
Darf ich »zurückkratzen«?	193
Mit Waffen spielen	195
Raufen auf dem Schulhof	198
Ohren zuhalten	201

## **Mein artgerecht-Blick auf Trennungsfamilien** 205

*Erziehungsratgeber tun häufig so, als würden fast alle Kinder von zwei Elternteilen großgezogen – doch das ist längst nicht mehr so. Nicola wirft einen Blick auf die besonderen Herausforderungen und Gefühlswogen in Familien mit getrennten Eltern.*

Trennung kindgerecht erklären	206
Schwierige Gefühle zeigen	213
Alleinerziehend und alles zu viel	215
Auf die Schnelle:	
Kompaktantworten rund um Trennung	217

## **Immer artgerecht: Unterstützung holen** 220

*»Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen« – diesen Satz haben die meisten Eltern schon mal gehört. Aber woher nehmen wir die Kraft, nicht alles allein zu machen, sondern die Verantwortung mit anderen zu teilen? Und wie helfen wir uns selbst, wenn wir uns überfordert fühlen? Die gute Nachricht: Nicola hat viele Vorschläge dazu.*

**Ich fühle mich alleingelassen** 221

**»Zeit zum Dorfbauen«** 224

**Wie überlebt man das?** 227

## **Ein großes Dankeschön!** 231

## **Literatur und Quellen** 233