

# Inhalt

Einleitung	
<b>Wir müssen das nicht alleine schaffen! . . . . .</b>	<b>11</b>
Erstes Kapitel	
<b>Ein Dorf für uns und unser Kind . . . . .</b>	<b>22</b>
Wir alleine reichen nicht aus . . . . .	23
Anfangen, wo wir stehen . . . . .	27
Nur die Mama? Steinzeitmythen loslassen – Bindung zulassen . . . . .	30
Betreuungsvielfalt in anderen Kulturen . . . . .	33
Das »Früher war alles besser«-Märchen . . . . .	36
Mit einem stützenden Netzwerk durch die Babyzeit . . . . .	41
Zweites Kapitel	
<b>Auf die Bindung kommt es an. . . . .</b>	<b>48</b>
Vom Schreihals zum Bindungswesen: Wie sich unser Bild vom Kind gewandelt hat . . . . .	50
Neun Merkmale von Bindung . . . . .	55
Baby, Kleinkind, Teenager: Bindungsbedürfnisse verändern sich . . . . .	63
Verschiedene Menschen brauchen verschiedene Dinge . . . . .	76
Familie ist ein System . . . . .	80
Wie verbessern wir unsere eigenen Bindungsqualitäten? . . . . .	82
Drittes Kapitel	
<b>Familie und Freundeskreis . . . . .</b>	<b>86</b>
Der engste Kreis: Bindungen in der Kernfamilie . . . . .	87
Unser Familienbild auf dem Prüfstand . . . . .	93

Großeltern: Gesetz und nicht ersetzbar . . . . .	99
Onkel, Tanten und andere Verwandte . . . . .	121
Freundschaften als Wegbegleitung für uns und unsere Kinder . . . . .	124
Achtung, Energievampire? . . . . .	129
<b>Viertes Kapitel</b>	
<b>Was prägt uns in der Betreuungsfrage?</b>	
<b>Eine Spurensuche . . . . .</b>	<b>134</b>
Woher kommen unsere Überzeugungen? . . . . .	135
Die Schere zwischen Ost- und Westdeutschland . . . . .	139
Krippenerfahrungen in der DDR . . . . .	141
»Die ersten Jahre gehört das Kind zur Mutter« – Glaubenssätze in der alten Bundesrepublik . . . . .	146
Was heißt hier »Fremdbetreuung«? . . . . .	152
Im Land der Bewertungen . . . . .	155
<b>Fünftes Kapitel</b>	
<b>Unseren Weg als Familie finden . . . . .</b>	
Die Sache mit der freien Wahl in der Kleinkindbetreuung . . . . .	159
Was für ein Leben soll's denn sein? . . . . .	162
Was für ein Mensch ist unser Kind – und was für ein Mensch bin ich? . . . . .	169
Betreuung, die nach Hause kommt: Babysitter*innen, Nannys und Au-pairs . . . . .	173
Ohne Kita durch die Kleinkindzeit . . . . .	180
Wenn Pläne nicht aufgehen . . . . .	186
(Fast) jede Lösung kann eine gute sein . . . . .	190
<b>Sechstes Kapitel</b>	
<b>Ein guter Ort für unser Kind . . . . .</b>	
Zwischen Qualitätskriterien von Kitas und Bauchgefühl . . . . .	193
Ist frühkindliche Betreuung schädlich? . . . . .	203
Ambiguitätstoleranz – auch in der Betreuungsfrage . . . . .	206
Kita oder Tagespflege? . . . . .	209
Wie finden wir eine gute Tagespflege? . . . . .	218
Frühe Bildung oder frühe Bindung? Worauf es bei frühkindlicher Betreuung wirklich ankommt . . . . .	222

Besondere pädagogische Konzepte: Montessori- und Waldorfeinrichtungen .....	226
<b>Siebtens Kapitel</b>	
<b>Es geht los!</b> .....	239
Wie können wir uns vorbereiten? .....	240
Stillen .....	241
Schlafen und essen .....	244
Eine gute Eingewöhnung .....	247
Tränen lügen nicht oder: Abschiedsschmerz gehört dazu .....	261
Was fürs Ankommen hilfreich ist .....	266
Unser neuer Kitaalltag .....	270
Wir haben jetzt ein Kindergartenkind! .....	275
<b>Achtes Kapitel</b>	
<b>Neue Beziehungen: Schule und Kinderfreundschaften</b> .....	280
Welche Schule für unser Kind? .....	281
Zehn Impulse für eine gute Schulentcheidung .....	286
Jede Bezugsperson ein Mensch .....	291
Zwischen Gefahrenbewusstsein und Gottvertrauen .....	296
Freundschaften unter Kindern verstehen .....	306
Die Werte der anderen .....	328
<b>Zum Schluss</b>	
<b>Ein Netz, das uns trägt</b> .....	333
<b>Anmerkungen</b> .....	337
<b>Verwendete Literatur</b> .....	343
<b>Leseempfehlungen</b> .....	345
<b>Register</b> .....	347