

# *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 anerkennen, nervig zu sein – und wie wir diesen Teufelskreis durchbrechen können 175 – Warum ein Kind zur Klette wird 178 – Einen Sinn im Umgang mit Kindern finden 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