

Kapitel 1 – Bindung: eine sichere Basis fürs Leben	13
Bindung ist überlebenswichtig	15
Bindung entsteht im täglichen Miteinander	20
Die Eltern als sichere Basis und sicherer Hafen	25
Feinfühligkeit und gelingende Kommunikation	31
Kindliche Entwicklung – warum der Blick aufs Verhalten nicht ausreicht	41
Wie eine sichere Bindung das Kind in seiner Entwicklung fördert	45
Wie Bindungsmuster sich entwickeln	54
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	60
Kapitel 2 – Das erste Lebensjahr: Bindung entsteht	63
Der Aufbau einer Bindung – die erste große Entwicklungsaufgabe im Leben	66
Grundbedürfnisse im ersten Lebensjahr: zwischen Bindung und Erkundung	75
Was bedeutet Feinfühligkeit im ersten Lebensjahr?	84
Verschiedene Aspekte von Feinfühligkeit	87
Was tun, wenn es nicht klappt?	95
Die Entwicklung verschiedener Bindungsmuster	102
Feinfühligkeit im Alltag mit dem Baby	107
Elterliche Feinfühligkeit hilft dem Baby zu denken und zu verstehen	122
Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	128

Kapitel 3 – Das Kleinkindalter:

Die ganze Wucht der Gefühle	131
Wie sich die Bindungsbeziehungen im Kleinkindalter verändern	134
Der Kreis der Sicherheit: die Eltern als sichere Basis und sicherer Hafen	140
Den Bedürfnissen von Kleinkindern feinfühlig begegnen	154
Die ganze Wucht der Gefühle	164
Feinfühligkeit im Alltag mit dem Kleinkind	176
Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	190

Kapitel 4 – Das Kindergartenalter:

Nun wächst Persönlichkeit	193
Entwicklungsschritte im Kindergartenalter	195
Aus Beziehungserfahrung wird Persönlichkeit	198
Die Bindung an die Eltern verändert sich	211
Kindergartenkinder in ihrer Entwicklung feinfühlig begleiten	221
Feinfühligkeit im Alltag mit Kindergartenkindern	240
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	250

Kapitel 5 – Bindung in der Familie

und darüber hinaus	253
Elternschaft und die Beziehung zu den eigenen Eltern	256
Partnerschaft und Elternschaft	269
Familiäre Veränderungen feinfühlig gestalten	285
Der Übergang in außerfamiliäre Betreuung	295
Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	301

Kapitel 6 – Alte Muster durchbrechen – neue Wege beschreiten	303
Alarmsysteme aus der Vergangenheit verstehen lernen	307
Sich auf den Weg machen zu mehr Feinfühligkeit	318
Umgang mit Stress und Belastung	336
Hilfen bei Überforderung	345
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	351

Anhang

Kurzbiographien von John Bowlby, Mary Ainsworth, Klaus und Karin Grossmann	353
Über die Autorinnen	356
Register	357
Anmerkungen	360
Bildnachweis	379