

INHALT

ERLÄUTERUNGEN FÜR DEN LESER	9
1 IST KINDHEIT EIN RISIKO?	11
2 UNSER GEHIRN VERSTEHEN: PSYCHE UND PERSÖNLICHKEIT	21
2.1 Wie unser Gehirn Fühlen und Denken hervorbringt	25
2.2 Warum wir uns unterscheiden und was früher Stress bewirkt.	31
Stressbewältigung	38
Selbstberuhigung	57
Umgang mit Belohnungen	62
Impulshemmung	69
Bindungsfähigkeit	73
Risikobewertung	86
2.3 Wie sich unsere emotionale und soziale Kompetenz entwickelt	93
Wir lernen, unsere eigenen Gefühle zu erkennen und zu benennen	95

	Wir lernen, die eigenen Gefühle flexibel der Situation anzupassen	104
	Wir lernen, die Gefühle und die Perspektive anderer zu erkennen	112
	Wir entwickeln Empathie	116
2.4	Gene und Erfahrungen: Wie das Gehirn an seine Umwelt angepasst wird.	123
	Drei verschiedene Gen-Umwelt-Wechselwirkungen	124
	Warum prägt uns Stress so?	127
3	RISIKOFAKTOREN: URSPRÜNGE EINER SCHWIERIGEN KINDHEIT	132
3.1	Risiko Schwangerschaft und Geburt	133
	Vorgeburtlicher Stress:	
	Fötale Programmierung	134
	Frühgeburt	141
	Geburt	145
3.2	Risiko Darmflora	148
3.3	Risiko Elternverhalten	154
	Peripartale Depressionen	157
	Eltern mit einer eigenen schwierigen Kindheit oder eigenen Traumatisierungen	162
	Chronisch gestresste Eltern	167
	Psychische Misshandlungen und Vernachlässigung	170
	Körperliche Misshandlungen	178
	Drogensucht der Eltern	181
	Scheidung	183

3.4	Risiko sexueller Missbrauch	188
3.5	Risiko Armut	194
3.6	Risiko Krieg, Flucht und Migration	206
3.7	Risiko Krippe?	210
3.8	Risiko digitale Welt	220
	Säugling und Kleinkind	221
	Kindergartenalter	224
	Spätere Kindheit	228
	Elternsein in der digitalen Welt	234
4	VERERBUNG: VON EINER GENERATION AN DIE NÄCHSTE	237
4.1	Mechanismen der generationsübergreifenden Weitergabe	238
	(A) Epigenetische Programmierung und neuronale Reifung: Prägende Erfahrungen wiederholen sich	241
	(B) Epigenetische Vererbung: Eigenschaften werden transgenerational weitergegeben	246
4.2	Generationsübergreifende Traumatisierung	250
4.3	Generationsübergreifende Weitergabe fürsorglichen elterlichen Verhaltens	260
5	RESILIENZ: WIE SIE ENTSTEHT UND WIE SIE GEFÖRDERT WERDEN KANN	264
5.1	Was zeichnet Kinder aus, die Stress gut überstehen?	269

	Löwenzahn-Kinder	270
	Frühe sichere Bindungserfahrungen fördern Resilienz.	276
5.2	Wie kann man die Resilienz des Kindes stärken? .. Babymassage, Pekip und Co: Mit Prävention zur Resilienz	281 282
6	AUSWEGE: KÖNNEN SIE TROTZ FRÜHER PRÄGUNG GELINGEN?	288
6.1	Bis zu welchem Alter kann man eine ungünstige Entwicklung ausgleichen?	289
6.2	Auswege im Kindesalter.	301
	Förderung der Kinder im Elternhaus	302
	Förderung der Kinder in Pflege- und Adoptivfamilien	308
6.3	Auswege im Erwachsenenalter	323
	Psychotherapie	325
	Psychotherapie und das Gehirn	326
	ZUSAMMENFASSUNG: DIE ENTWICKLUNG DES KINDLICHEN GEHIRNS VERSTEHEN.	336
	ANMERKUNGEN	344
	LITERATUR	346
	ZUM SCHLUSS: WARUM GIBT ES DIESES BUCH ÜBERHAUPT?	362