

Vorwort	6
So findest du dich in diesem Buch zurecht	9
Eure Entdeckungsreise beginnt	11
Ein Jahr unterwegs	11
Du verstehst dein Baby	16
Du wächst in deine Rolle hinein	20
Du sicherst Bindung	22
Du kommst einfach durch den Alltag	23
Abreise – Das erste Vierteljahr	27
Denken und Wahrnehmen	28
Was kann dein Baby schon?	29
Was kannst du noch tun?	40
Gefühle und Miteinander	42
Was kann dein Baby schon?	43
Was kannst du noch tun?	55
Bewegen und Entdecken	60
Was kann dein Baby schon?	60
Was kannst du noch tun?	63
Spielerisch durch den Alltag	65
Du hast einfach nichts geschafft	68
An dich denken	69
Der Babyalltag ist auch dein Alltag	72
Du kannst Erinnerungen festhalten	72

Aussicht genießen – Das zweite Vierteljahr**75**

Denken und Wahrnehmen	76
Was kann dein Baby schon?	77
Was kannst du noch tun?	86
Gefühle und Miteinander	88
Was kann dein Baby schon?	89
Was kannst du noch tun?	97
Bewegen und Entdecken	98
Was kann dein Baby schon?	100
Was kannst du noch tun?	107
Spielerisch durch den Alltag	112
Du möchtest noch mehr Beziehungen	113
An dich denken	113

Expeditionen wagen – Das dritte Vierteljahr**117**

Denken und Wahrnehmen	118
Was kann dein Baby schon?	119
Was kannst du noch tun?	124
Gefühle und Miteinander	126
Was kann dein Baby schon?	126
Was kannst du noch tun?	134
Bewegen und Entdecken	136
Was kann dein Baby schon?	136
Was kannst du noch tun?	147
Spielerisch durch den Alltag	152
Du hilfst deinem Baby beim Mitfühlen	153
Du zeigst deinem Baby die bunte Welt der Lebensmittel	154
Du genügst deinem Baby vielleicht nicht mehr	158
An dich denken	160

Denken und Wahrnehmen	164
Was kann dein Baby schon?	164
Was kannst du noch tun?	172
Gefühle und Miteinander	175
Was kann dein Baby schon?	176
Was kannst du noch tun?	181
Bewegen und Entdecken	182
Was kann dein Baby schon?	183
Was kannst du noch tun?	188
Spielerisch durch den Alltag	189
Du begleitest dein Baby in die erste Selbständigkeit	192
An dich denken	193
Du nimmst dir Zeit, genau hinzuschauen	193
Du planst familienergänzende Betreuung	194
Du bist beziehungsstark	195
Du verbindest dich bewusst mit deinem Kind	196
Feiern – Der erste Geburtstag	198
Nachwort	200
Danksagung	202
Literatur	204