

INHALT

Das Wichtigste zuerst

ANDERS ALS GEDACHT	8
Du bist nicht allein	8
ALLE GEFÜHLE SIND OKAY	14
Der Umgang mit schwierigen Gefühlen	14

Im Dschungel der Definitionen

WAS IST »NORMAL«?	26
Prägungen aus der Steinzeit	26
Gründe für Babyweinen	28
Schreibabys	32
Frühkindliche Regulationsstörung	33
High-Need-Babys	34
Gefühlsstarke Kinder	36
Hochsensibilität	39
Was trifft auf unser Baby zu?	40

Gestörte Bindung als Ursache?

EINE SICHERE BINDUNG	44
Der Mythos vom Verwöhnen	45
Die vier Bindungstypen	48
Wie sicher gebunden ist unser Kind?	50

Bedürfnisorien- tiertes Miteinander

UM WELCHE BEDÜRFNISSE GEHT ES EIGENTLICH?	56
Bedürfnisorientierte Elternschaft	56
Welche Bedürfnisse haben wir?	60

Für ein entspanntes Umfeld sorgen

WIE FUNKTIONIERT SELBSTREGULATION	68
Die Ferber-Methode	69
DER ERSTE SCHRITT: SELBSTFÜRSORGE	72
Annehmen und Akzeptieren	76
»Nie habe ich Zeit für mich«	80
EIGENE BEDÜRFNISSE IM BLICK	86
Körperliche Gesundheit	86
Psychische Gesundheit	92
Sozialbedürfnis	96

Sensible Babys besser verstehen

WARUM WEINEN BABYS?	104
Bedürfnisweinen	105

WELCHE BEDÜRFNISSE HABEN BABYS?	108
Hunger	108
Schlaf	111
Sicherheit	115
Gesundheit	118
Kontakt	119

Tipps für das erste Lebensjahr 123

DIE ERSTEN SECHS MONATE	124
Das Babyheißbad	124
Bindung durch Berührung	126
Die bioenergetische Babymassage	128
Schlaf und Ruhe	133
Beruhigungshilfen	135
Tragetuch und Tragehilfen	139
Saugen und Nuckeln	143
Veränderung der Wahrnehmung	147
DAS ZWEITE HALBJAHR	148
Rhythmus und Routinen	149
Die Kommunikation verbessern: Gebärden und Babysignale	151
Schlafen	152
Nahrung nach Bedarf	158
ALLTAGSHERAUS- FORDERUNGEN	160
Auto fahren	160
Urlaub machen	163

Geschwisterkinder	164
Außerfamiliäre Betreuung	167

Wenn das Schreien nicht aufhört 175

ERINNERUNGSWEINEN	176
Trösten statt Beruhigen	177
Weinen begleiten	179
Heilgespräch zwischen Eltern und Baby	186
Wie geht es weiter?	189

Papa, bitte übernehmen 193

VATER SEIN	194
WAS STÄRKT DIE VATER-KIND-BINDUNG?	196
Die ersten Wochen im Leben	197
Den Alltag meistern	198
Gemeinsame Werte	199

Service

Bücher und Internetseiten, die weiterhelfen	202
24-Stunden-Protokoll	203
Register	204
Danke	206
Über die Autorin	207
Impressum, Leserservice, Garantie	208