

INHALT

Kapitel 1	
Wer ist dein Kind wirklich?	7
Glaube nicht, was du denkst	8
Vom Fremdbild zum Selbstbild	10
Was Kindererziehung mit Plätzchenbacken zu tun hat	11
Dein Kind ist nur ein Mitbewohner	13
Wofür hat dein Kind sein Gehirn wirklich?	15
Die vier Ebenen kindlicher Erfahrungen	16
Kindliche Erfahrungen formen das Gehirn	24
Gene sind kein Schicksal	26
Wie alt ist dein Kind wirklich?	30
Wie viele Gehirne hat dein Kind?	31
Auf einen Blick	33
Kapitel 2	
Grenzen der Kindermedizin	34
Die blinden Männer und der Elefant	35
Die Wissenschaft ist auch nur ein Modell	37
Zunehmende Spezialisierung ist nicht nur vorteilhaft	40
Die Chemiekeule bewusster schwingen	41
Mehr als Normwerte	42
Die Wurzel des Problems	44
Reparieren versus heilen	45
Trennung in der Kindermedizin als Quelle von Krankheiten	46
Über Placebos lachen – das Kernproblem der Kindermedizin	51
Selbstheilungskräfte sind nichts Esoterisches	52
Auf einen Blick	54
Kapitel 3	
Ganzheitliche Kindergesundheit verstehen	55
Baum des Lebens	56
Was ist das Potenzial deines Kindes?	59

Alles hat seine Zeit	62
Die Anatomie ganzheitlicher Kindergesundheit	66
Bedürfnisse als Wegweiser für Kindergesundheit	76
Bedürfnisorientierte Eltern sind nicht alle gleich	85
Das kindliche Bedürfnis, von dem viele nichts wissen	91
Kindergesundheit ist Familiengesundheit	97
Das moderne Leben: Gefahr für die Gesundheit	112
Wo fängt Vernachlässigung an, wo hört sie auf?	115
Die innere Apotheke	120
Verhalten als Symptom	122
Kindergesundheit in Gefahr	123
Ganzheitliche Kindergesundheit neu definiert	125
Auf einen Blick	127
Kapitel 4	
(Familien-)Stress im Visier	128
Wie Stress unserer Familie wehgetan hat	129
Der Schmelzbrand	131
Die kindliche Stresserfahrung ernst nehmen	132
Das 3-in-1-Gehirn: Anatomie und Funktion	134
Die Neurobiologie von Stress	139
Problem: Alte Reaktion, neue Zeiten	146
Das Stress-Barometer	148
Chronischer Stress ist Gift für Kinder	149
Warum Kinder besonders stressgefährdet sind	153
Stress aus ganzheitlicher Sicht	155
Woran erkenne ich, dass mein Kind gestresst ist?	156
Das Verhalten ungesunder Kinder	157
Woran erkennt man gestresste Eltern?	160
Warum chronisch gestresste Eltern für Kinder toxisch sind	162
Das könnte dein Kind stressen	167

Weitere heimliche Krankmacher entlarven	169
Resilienz als Schutzfaktor	195
Auf einen Blick	200
Kapitel 5	
Ein stabiles Fundament für ganzheitliche Kindergesundheit	201
Unser wichtigstes Puzzleteil: Eltern-Kind-Verbundenheit	202
Dein 13-Wochen-Plan für ganzheitliche Gesundheit	203
Phase 1: Vorbereiten und Klarheit schaffen	205
Phase 2: Dich mit dir selbst verbinden	238
Phase 3: Dich mit deinem Kind verbinden	251
Phase 4: Resilienz stärken	268
The End is just the beginning!	284
Danke	287