

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorworte | 5 |
| Einleitung | 7 |
| 1 Fit für die Zukunft | 11 |
| Salutogenese: Wie Gesundheit entsteht | 14 |
| Kohärenz als Schlüssel zur Gesundheit | 16 |
| Erste salutogenetische Anregungen für die Frühpädagogik | 18 |
| Zusammenfassung | 19 |
| Was Kinder mit auf die Welt bringen | 20 |
| Ich fühle (dich), also bin ich | 20 |
| Kommunikation zwecks Kooperation | 21 |
| Gefühle und Fakten werden gleichzeitig gelernt | 23 |
| Resilienz: das seelische Immunsystem | 24 |
| Zusammenfassung | 26 |
| Gut verbunden von Anfang an | 26 |
| Bonding, Beziehung, Bindung | 27 |
| Bindung: Neugier und Rückversicherung | 30 |
| Die Entwicklung von Bindungsstrategien | 32 |
| Passung: Feinfühligkeit trifft Temperament | 34 |
| Bindungspersonen, eine sichere Basis | 35 |
| Kreis der Sicherheit | 35 |
| Kreis der Freude | 36 |
| Verschiedene Bindungspersonen ergänzen sich | 37 |
| Zusammenfassung | 40 |
| 2 Entwicklung und Interaktion – Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis | 41 |
| Entwicklungsschritte der Eltern-Kind-Beziehung | 43 |
| Entwicklung entsteht durch Kontakt (Dagmar Brandt) | 44 |
| Das Leben beginnt | 45 |
| Nicht immer ist es leicht | 46 |
| Reize können auch zu viel werden | 47 |
| Bewusstsein und Begreifen | 51 |
| Meilensteine der Entwicklung | 52 |
| Die Eltern als „sicherer Hafen“ | 53 |
| Verstehen und Kooperationsbedürfnis | 56 |

| | |
|---|-----|
| Große Gefühle kleiner Menschen (Gudrun Schulz) | 62 |
| Die Selbstständigkeitsentwicklung – eine Reise auf stürmischer See | 64 |
| Was tut sich im dritten Lebensjahr: Hintergründe für große Gefühle | 65 |
| Sprache, Bewegung, Sauberkeit | 68 |
| Grundausbildung im Umgang mit Gefühlen und Konflikten | 71 |
| 3 Das Kind sehen, verstehen und passend handeln: Eine kleine Übersetzungshilfe | 75 |
| Wie zeigt das kleine Kind, was es fühlt und braucht? | 76 |
| Verhaltenszustände und ihre Botschaften | 77 |
| Feinzeichen der kindlichen Befindlichkeit | 81 |
| Wirkung von Stress und Stressreduktion | 82 |
| Stress lass nach! Das Sofortprogramm | 83 |
| Stressreduktion in Eltern-Kind-Kursen und in der Kita | 84 |
| 4 Kommunikation mit den Kleinen: Spüren und sprechen, singen und spielen | 85 |
| Im Kontakt sein | 86 |
| Kontakt mit Takt beim Handling und Pflegen: Anbändeln statt abwickeln | 88 |
| Berührung: Ich fühle also bin ich | 92 |
| Massage: ein Gespräch von Hand zu Haut | 94 |
| Die Schmetterlingsmassage | 95 |
| Spiel mit mir! | 99 |
| Sprich mit mir! | 102 |
| Sing! | 105 |
| 5 Gemeinsam für die Kleinen: Familie, Fachpersonen und andere | 109 |
| Das soziale Netz des Kindes: Familie und Umfeld | 110 |
| Eltern brauchen eine sichere Basis | 118 |
| Salutogenetische Anregungen: Kompetenz für aufregende Zeiten | 120 |
| Kooperation der Erwachsenen: Erziehungspartnerschaft | 122 |
| Lösungsorientierte Kommunikation: Der gute Ton schafft Kontakt | 128 |
| Praktische Anregungen – für Eltern und Fachleute | 130 |
| 6 Stress lass nach – Zu sich kommen statt außer sich sein | 133 |
| Ausklang | 138 |
| Wunschzettel eines kleinen Kindes | 139 |
| Anhang | 140 |
| Literatur | 140 |
| Kontakte | 141 |
| Die Autorin | 142 |
| Der Fotograf | 142 |