



Nora Imlau
Bindung ohne Burnout
Kinder zugewandt begleiten, ohne auszubrennen

Gelesen von Nina West
267 Minuten | ISBN 978-3-8449-3698-8

INHALTSVERZEICHNIS

[02] VORWORT: Warum ich gerade jetzt dieses Buch schreibe

[05] Eltern ohne Pause

- [06] Irgendwas kommt immer zu kurz
- [07] Ihr seid nicht verweichtlicht!

[09] Deine Energie-Ampel

- [10] Ressourcen: Wie wir mit ihnen haushalten
- [12] Persönlichkeitstypen und Neurodivergenz
- [15] Deine Kraftquellen

[16] Zehn Ideen für mehr Leichtigkeit im Hier und Jetzt

[19] Wer bestimmt, was gute Eltern sind?

- [21] Worauf es wirklich ankommt
- [23] Mut zum eigenen Weg

[25] Abschied vom Bindungs-Perfektionismus

- [27] Das Prinzip „Gut genug“
- [29] Wir müssen nicht alles können
- [30] Was „sicherer Hafen“ wirklich bedeutet

[32] Bindung heißt auch: Reparieren

- [35] Was wir von unseren Schuldgefühlen lernen können
- [36] Den Erziehungsautomaten entmachten

[38] Bindungsorientierte Glaubenssätze auflösen

- [39] Braucht es bindungsorientierte Elternschaft für eine sichere Bindung?
- [40] Lob kann die Bindung auch stärken
- [42] Grüße aus der Einschlafbegleitung

[44] Manchmal ist weniger mehr

- [45] Pizza bestellen ist moralisch neutral
- [47] Aus dem Elternwettbewerb aussteigen
- [48] Morgenroutine – leichter in den Tag starten

[49] Elternsein in Zeiten der Klimakrise

- [51] Eine bindungsfreundliche Moral
- [52] Unsere Kinder haben nur uns

[53] Medien sind nicht der Endgegner

- [55] Bildschirmzeit – Wie lange und wie oft?
- [56] Erste (Medien-)Hilfe für Eltern
- [58] Und was ist mit meiner Handyzeit?

[61] Zusammen geht es leichter

- [62] Aufgaben gerecht verteilen
- [64] Die Liebe zwischen Eltern

[66] Immer mal wieder einen neuen Plan schmieden

- [67] Kurskorrekturen
- [68] Wackelzahn- und andere Pubertäten

[69] Ein Mutmacher

[72] Zum Schluss: Sei nett zu dir selbst

ZUM WEITERLESEN

Stärkung für euer Familienleben

Nora Imlau: Mein Familienkompass. Was brauch ich und was brauchst du? Berlin: Ullstein, 2020

Inke Hummel: Nicht zu streng, nicht zu eng. Dein sicherer Weg zwischen Schimpfen und falschem Verwöhnen. Hannover: Humboldt, 2022

Selbstfürsorge

Catherine Price: Die Macht der Freude. Wie man sich wieder lebendig fühlt. Köln: DuMont, 2022

K. C. Davis: Kopf über Wasser im Alltagschaos: Wie du mit deinem Haushalt und dir selbst Frieden schließt. München: dtv, 2022

Gesunde Grenzen

Nora Imlau: Meine Grenze ist dein Halt. Kindern liebevoll Stopp sagen. Weinheim: Beltz, 2022

Jesper Juul: Nein aus Liebe. Weinheim: Beltz, 2014

Glaubenssätze

Özdemir, Nesibe: Was wir glauben, wer wir sind. Vom Mut, sich neu zu denken. Weinheim: Beltz, 2022

Eltern-Kind-Bindung

Fabienne Becker-Stoll et al.: Bindung. Eine sichere Basis fürs Leben. München: Kösel, 2018

Elternsein in der Klimakrise

Christine Eigenbrodt: Klimabewusst & glücklich. Einfach bessere Entscheidungen treffen – für uns und die Umwelt. München: Oekom, 2022

Schuldgefühle

Michèle Liussi und Katharina Spangler: Täglich grüßt das Schuldgefühl ... und wie du die negativen Gefühle loswirst. Hannover: Humboldt, 2022

Liebe und Beziehung

Nils Pickert: Lebenskompliz*innen. Liebe auf Augenhöhe. Weinheim: Beltz, 2022

schwierige Momente in der Elternschaft

Oliver Dierssen: Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist und es deinem Kind mit dir genauso geht. Wie aus Ablehnung neues Vertrauen entsteht. München: Mosaik, 2022

Gefühlsstärke und Neurodivergenz

Nora Imlau: So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. München: Kösel, 2018

Nora Imlau: Du bist anders, du bist gut. Gefühlsstarke Kinder beim Großwerden begleiten. München: Kösel, 2022 (1. Auflage 2019)

Jerome Kagan und Nancy Snidman: The Long Shadow of Temperament. Cambridge (MA): Belknap Press, 2009

Marei Theunert: Mein sensibles kleines Wunder. Wie Eltern von High-Need- und Schrei-Babys gut für ihr Kind und sich selbst sorgen. München: GU, 2022

Amanda Diekman: Low-Demand Parenting. Dropping Demands, Restoring Calm, and Finding Connection with your Uniquely Wired Child. London: Jessica Kingsley Publishers, 2023

Impressum:

© Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel, 2024

© & (P) Hörbuch Hamburg Verlag HHV GmbH, Hamburg 2024