



Nora Imlau  
**Mein kompetentes Baby**  
**Wie Kinder zeigen, was sie brauchen**  
Gelesen von Nina West  
328 Minuten | ISBN 978-3-8449-3055-9

## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

- [02] Von wegen klein und hilflos!
- [03] Unvergleichlich kompetent
- [04] Beziehung ist der Schlüssel

### ERSTES KAPITEL

- [05] **Kompetent von Anfang an**
- [06] Mit allen Sinnen bereit für die Welt
- [09] Gedanken und Gefühle
- [11] Wie Neugeborene die Welt wahrnehmen
- [12] Nimm mich an!
- [13] Die feinen Signale
- [14] Alarmstufe Rot
- [15] Es geht ums Ganze
- [16] Geborgenheit schenken
- [17] Babys weisen uns den Weg
- [18] Der Alltag mit dem kompetenten Baby

### ZWEITES KAPITEL

- [19] **Kompetente Stillkinder**
- [20] Von alleine an die Brust
- [21] Was das Stillen schwierig macht
- [22] Passiver Säugling? Aktives Stillkind!
- [23] Zu faul, zu schnell, zu gierig: Welche Zuschreibungen das Stillen zusätzlich erschweren
- [24] Stillen ist Beziehung
- [25] Eine schöne Stillbeziehung aufnehmen und gestalten
- [26] Der Alltag mit dem kompetenten Stillkind
- [27] Meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse
- [28] Kompetent und kompromissbereit
- [29] Babys sind zum Stillen gemacht!
- [31] Brust oder Flasche: Kann ein Baby das entscheiden?
- [33] Zurück an die Brust
- [34] Eine Anstrengung, die sich lohnt
- [35] Kompetente Babys stillfreundlich zufüttern
- [36] Dem Fläschchen-Baby vertrauen

### **DRITTES KAPITEL**

- [39] Kompetente Essanfänger: Der babygeleitete Beikoststart**
- [41] Stressthema Beikoststart
- [42] Das Baby kennt den richtigen Zeitpunkt
- [43] Unechte Beikostreife-Zeichen
- [44] Abschied von inneren Bildern
- [45] Beikoststart, ganz entspannt
- [46] Wie fühlt es sich an, gefüttert zu werden?
- [47] Den Beikoststart selbst in die Hand nehmen
- [48] Baby-led Weaning: Der selbstbestimmte Beikoststart
- [49] Babygeleiteter Beikoststart: Die Grundlagen
- [50] Jetzt geht's los
- [51] Was gibt's zu essen?
- [52] Babys spüren, was sie brauchen
- [53] Auf die Auswahl kommt es an
- [54] Geht der selbstbestimmte Weg nur bei Stillbabys?
- [55] Füttern und Fingerfood – geht auch beides?
- [56] Und was ist mit Allergien?
- [57] Was das Essen leichter macht
- [59] Was ein babyfreundlicher Beikoststart mit unserer Beziehung macht

### **VIERTES KAPITEL**

- [60] Kompetente kleine Schläfer**
- [61] Alle Babys können schlafen
- [63] Müde Babys sind kuschelige Babys
- [64] Stillen: Die Einschlafhilfe der Natur
- [65] Hauptsache geborgen
- [66] Wenn Babys trotz allem beim Einschlafen schreien
- [67] Was kompetente Babys uns übers Einschlafen lehren
- [68] Ein Schlafproblem? Ein Erwartungsproblem!
- [69] Original und Kopie
- [70] Tagschläfchen, ganz nebenbei
- [71] Die Sache mit dem Rhythmus
- [72] Gute Nächte für alle
- [73] Schlafverhalten: Angeboren oder anerzogen?
- [74] Kann ein Baby selbst entscheiden, wo es schlafen will?
- [75] Schlechte Angewohnheiten?
- [76] Gewohnheiten verändern
- [78] Selbstbestimmtes Schlafen: So funktioniert es im Alltag

### **FÜNFTES KAPITEL**

#### **Wie kompetente Babys mit uns kommunizieren**

- [79] Allererste Dialoge
- [82] Babys lesen lernen
- [83] Die Welt der Laute entdecken
- [84] Die Sache mit dem Schnuller
- [85] Jedes Ding hat einen Namen
- [86] Wie kompetente Babys sprechen lernen
- [87] Entwicklungsmotor Babysprache

## **SECHSTES KAPITEL**

### **Wie kompetente Babys ihre Motorik entwickeln**

- [88] Kleine Bewegungskünstler
- [89] Kompetente Babys zeigen uns, was sie brauchen
- [90] Keine Angst vor Entwicklungsabweichungen
- [91] Den natürlichen Ansporn erhalten
- [92] Kompetente Babys selber machen lassen – so geht’s konkret

## **SIEBTES KAPITEL**

### **[93] Wie kompetente Babys soziales Verhalten und Empathie entwickeln**

- [94] Wertvorstellungen sind grundverschieden
- [95] Ich fühle, was du fühlst
- [96] Sozial von Anfang an
- [98] Ein angeborener Sinn für Gerechtigkeit
- [99] Helfen, trösten und teilen
- [100] Stolz, Scham und Schuldgefühle
- [102] Was Babys können – und was nicht
- [103] Von wegen kleine Tyrannen!
- [104] Die eigenen Gefühle im Griff haben
- [106] Eine Frage des Temperaments
- [107] Ängste als Schutzmechanismen
- [108] Die Sache mit den Bezugspersonen
- [109] Wenn die Babyzeit endet

#### Impressum:

© 2016 by Kösel Verlag München, ein Unternehmen der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, München  
© & (P) Hörbuch Hamburg Verlag, Hamburg 2022