



# Kursinhalte

## **Babys verstehen**

**38 Lektionen à 5-15 Minuten**

### **Modul 1: Allgemeines**

- Lektion 1: Realität – Warum es wichtig ist, dass du die Wahrheit über das Leben mit Baby kennst
- Lektion 2: Wie deine Haltung zum Baby Stress bei dir und bei deinem Baby erzeugen kann
- Lektion 3: Dein Baby - die perfekte Ergänzung für dich und deine Partner\*in?
- Lektion 4: Das fehlende Dorf und die nötige Unterstützung
- Lektion 5: Unsere 5 wichtigsten Tipps für mehr Entspannung in der Babyzeit

### **Modul 2: Bindung verstehen**

- Lektion 1: Warum es kein Eltern- und Babyglück ohne eine gute Bindung gibt
- Lektion 2: Was ist eine gute Bindung überhaupt?
- Lektion 3: Warum Bedürfnisse wichtig für eine gute Bindung zum Kind sind
- Lektion 4: Das Bindungspuzzle – was ist wichtig für eine gute Bindung?
- Lektion 5: Bindung und Gesundheit – wie hängt das zusammen?

### **Modul 3: Dein Baby verstehen**

- Lektion 1: Wie der Nationalsozialismus noch heute deine Elternschaft beeinflusst
- Lektion 2: Stress in der Schwangerschaft - was bedeutet das für dein Baby?
- Lektion 3: Was das Steinzeitgehirn deines Babys mit seinem Verhalten zu tun hat
- Lektion 4: Warum dein Baby schreit
- Lektion 5: Warum dein Baby getragen werden will
- Lektion 6: Warum dein Baby nicht durchschläft
- Lektion 7: Warum dein Baby co-reguliert werden muss
- Lektion 8: Stillen oder Babyflasche?
- Lektion 9: Abstillen und Beikost



## Kursinhalte

# Babys verstehen

### **Modul 4: Sich selbst verstehen**

- Lektion 1: Warum du nicht als gute\*r Mama/Papa geboren wurdest
- Lektion 2: Du und dein Steinzeitgehirn – warum du für manche Dinge nichts kannst
- Lektion 3: Herausforderung: Baby-Gefühle begleiten
- Lektion 4: Von der wichtigsten Fähigkeit guter Eltern
- Lektion 5: Selbstfürsorge und Hilfe annehmen

### **Modul 5: Die Macht einer guten Eltern-Baby-Beziehung**

- Lektion 1: Liebe: Nahrung für das Babygehirn
- Lektion 2: Urvertrauen und elterliche Feinfühligkeit
- Lektion 3: Der Unterschied zwischen Selbstwirksamkeit und Manipulation
- Lektion 4: Warum auch gute Eltern nicht wissen, was ihre Babys wollen
- Lektion 5: Die Eltern-Baby-Beziehung als sicherer Hafen

### **Modul 6: Baby und das Elternglück**

- Lektion 1: Wie die Eltern-Beziehung sich verändert
- Lektion 2: Wie Mutterschaft das Mami-Gehirn verändert
- Lektion 3: Was Papa werden für den Papa bedeutet
- Lektion 4: Eine Routine, die Eltern zusammenbringt

### **Modul 7: Medizinwissen für Baby-Eltern**

- Lektion 1: Notfälle bei Babys
- Lektion 2: Was kannst du daheim behandeln?
- Lektion 3: Wann solltest du zum Kinderarzt?
- Lektion 4: Unfallverhütung bei Babys
- Lektion 5: Weiters Wissenswertes um die Baby-Gesundheit

### **Kostenlose Bonus-PDFs zum Download**

- Wie Ihr Umgang mit Ihrem Kind sein Vertrauen in die Welt beeinflusst
- Umgang mit Kritik von anderen Menschen
- Fremdbetreuung - aus Sicht des Babys