

John Medina

# Brain Rules für Ihr Baby

Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse helfen,  
damit Ihre Kinder schlau und glücklich werden

Aus dem amerikanischen Englisch von Cathrine Hornung

Verlag Hans Huber

# Inhalt

<b>Über den Autor</b> .....	10
<b>Dank</b> .....	11
<b>Brain Rules für Ihr Baby</b> .....	12
<b>Einführung</b> .....	13
Zu viele Mythen .....	14
Was die Gehirnforschung nicht kann .....	17
Es geht hier nicht nur um Babys, sondern um Kinder bis fünf .....	21
Saat und Boden .....	22
Wozu brauchen wir überhaupt Erziehung? .....	23
Wir sind gesellige Wesen .....	26
Ein paar Anmerkungen, bevor es losgeht .....	28
<b>Schwangerschaft</b> .....	33
Ruhe bitte: Baby in Arbeit .....	34
Das erstaunliche Pregaphon .....	35
Und los geht's .....	37
Ab wann kann Ihr Baby Sie hören und riechen? .....	41
Ein Balanceakt .....	49
Vier Dinge, die Babys Gehirn nachweislich beeinflussen .....	51
Jedes bisschen zählt .....	65
<b>Beziehung</b> .....	69
Die meisten Ehen leiden .....	71
Ein Hoffnungsschimmer .....	73
Babys wollen vor allen Dingen Sicherheit .....	74
Wie Babys auf Stress reagieren .....	79

Die vier häufigsten Gründe, warum Paare streiten, wenn sie Eltern werden . . . . .	82
«Niemand hat mich gewarnt» . . . . .	91
Der erste Schritt ist, Konfliktquellen zu erkennen . . . . .	92
Machen Sie Empathie zu einem Reflex: Zwei einfache Schritte . . . . .	97
Bereiten Sie Ihre Beziehung auf die Elternschaft vor . . . . .	99
<b>Schlaues Baby: Saat</b> . . . . .	103
Wie sieht ein schlaues Gehirn aus? . . . . .	104
Intelligenz und IQ . . . . .	107
Intelligenz – was ist das? . . . . .	112
Mamas Rinderschmorbraten: Sieben Zutaten zur Intelligenz . . . . .	112
Was IQ-Tests nicht messen . . . . .	132
<b>Schlaues Baby: Boden</b> . . . . .	135
Das Gehirn verdient seinen Lebensunterhalt nicht mit Lernen . . . . .	136
Vier Inhaltsstoffe des Bodendüngers . . . . .	138
Das digitale Zeitalter: Fernsehen, Videospiele und Internet . . . . .	154
Keine Flimmerkiste unter zwei Jahren . . . . .	158
Videospiele: Nicht einfach nur dasitzen . . . . .	162
Emoticons statt Emotionen: Wenn das Display echte Interaktionen ersetzt . . . . .	164
Mein Baby ist besser als deins . . . . .	166
Warum Leistungsdruck kontraproduktiv sein kann . . . . .	169
<b>Glückliches Baby: Saat</b> . . . . .	175
Was bedeutet das – glücklich sein? . . . . .	176
Das Geheimnis des Glücks . . . . .	177
Wie man Freunde gewinnt . . . . .	180
Ist das Gemüt angeboren? . . . . .	192
Das Temperament wird nicht durch ein einzelnes Gen bestimmt . . . . .	196
Eine Disposition, aber kein Schicksal . . . . .	200

---

<b>Glückliches Baby: Boden</b> .....	205
Aufmerksames, geduldiges Pingpong .....	206
Der Bindungsprozess dauert Jahre .....	208
Kindererziehung ist nichts für Memmen .....	209
Ein tolles Kind .....	211
«Wie bekommt man solche Kinder hin?» .....	212
Warum Empathie funktioniert .....	230
<b>Moralisches Baby.</b> .....	235
Kommen Babys moralisch zur Welt? .....	236
Warum tun Kinder nicht einfach das Richtige? .....	238
Wie sich moralisches Denken entwickelt .....	242
Wie das Gehirn Fakten und Emotionen miteinander verbindet .....	248
Ein moralisches Kind aufziehen: Regeln und Disziplin .....	249
Ist Schlagen erlaubt? .....	263
Welche Disziplin Kinder bevorzugen .....	265
<b>Schlussbemerkung</b> .....	267
Empathie zuerst .....	268
Superstar-Eltern .....	270
Geben, aber auch nehmen .....	272
<b>Praktische Tipps</b> .....	275
<b>Quellen und Literaturempfehlungen</b> .....	293