

Julia Dibbern

Geborgenheit

Wie Kinder sie spüren und

Eltern sie geben können

BELTZ

Inhalt

6

Oh, wie schön ist ...

- 8 Wo finden Kinder ihr Panama?
- 15 Kindheit als Geborgenheit

18

Was Geborgenheit ausmacht

- 20 Das »Kuschelhormon«
- 22 Erste Weichenstellungen
- 26 Wie entsteht Urvertrauen?
- 32 Was passiert im Gehirn?

42

»Geborgenheit, das ist wenn ...« – Gespräche mit Kindern

60

Geborgenheit geben

- 62 Bindung wachsen lassen
- 73 Drei Schritte zur Geborgenheit
- 77 Gefühle anerkennen
- 89 Geborgen in der Natur

94

Geborgen in Büchern

- 96 Lob dem Vorlesen
- 100 Gefühle besprechen
- 103 Philosophieren mit Kindern
- 106 Bücher stiften Rituale

109

Anhang

- 109 Zum Weiterlesen
- 112 Quellennachweis
- 114 Danksagung