



# Leseprobe

Nicola Schmidt

## artgerecht durch den Familienalltag

... weil das echte Leben auch echte Lösungen braucht! - Antworten auf die häufigsten Elternfragen -

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 31. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

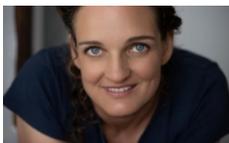
**Die Bestsellerautorin gibt anhand der häufigsten Eltern-Fragen ganz konkrete und schnell umsetzbare Tipps**

Artgerecht ist ein toller Ansatz, um Kinder großzuziehen – wenn nur der Alltag nicht wäre!

Morgendlicher Stress, ständiger Geschwisterzoff, die Schwiegermutter, die immer wieder spitze Bemerkungen macht ... In vielen Situationen fragen sich bedürfnisorientierte Eltern verunsichert: Wie gehen wir damit um? Was wird dem Kind und unserer Familie gerecht?

Gleichzeitig schaut sie auf die Frage hinter der Frage: Was ist es, das uns eigentlich zu schaffen macht? Wo kollidieren unsere Wünsche mit der Realität? Wo können wir Kompromisse machen – und wo bleiben wir unseren Idealen treu? Sie lädt Eltern dazu ein, falsche Glaubenssätze zu entlarven und ihren eigenen artgerecht-Weg zu finden.

**So bleiben wir im Alltag gelassen und an der Seite unserer Kinder!**



**Autor**

**Nicola Schmidt**

---

**Nicola Schmidt** ist zweifache Mutter, Bestsellerautorin, Diplom-Politologin, Wissenschaftsjournalistin, ausgebildeter Coach sowie Gründerin und Geschäftsführerin des »artgerecht«-Projektes. Sie bietet Aus- und Fortbildungen für Fachleute und Wildnis-Camps für Familien an.

Nicola Schmidt  
artgerecht durch den Familienalltag

Nicola Schmidt

# artgerecht

durch den Familienalltag

... weil das echte Leben auch echte  
Lösungen braucht!

Kösel

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	II
----------------	----

<b>Was ist artgerecht?</b>	14
----------------------------	----

*Hier lesen wir, was mit »artgerecht« überhaupt gemeint ist und ob es dasselbe ist wie »bedürfnisorientiert«. Nicola beantwortet Elternfragen zu verschiedenen Erziehungsstilen, zum Umgang mit gut gemeinten Kommentaren von anderen und zu den eigenen inneren Ansprüchen.*

Erziehungsstile vs. Bauchgefühl	16
---------------------------------	----

Kommentare aus dem Umfeld	18
---------------------------	----

Du willst das doch so!	21
------------------------	----

Spielen trotz Erschöpfung?	23
----------------------------	----

Es läuft nicht wie geplant	25
----------------------------	----

<b>Mein artgerecht-Blick auf die Geburt</b>	28
---	----

*Ein kurzer Überblick über das, was wir über artgerechte Geburten wissen, und darüber, was wichtig ist, wenn die Geburt nicht nach Wunsch verlaufen ist – denn das beschäftigt Eltern oft noch lange Zeit.*

Wird das wieder gut?	29
----------------------	----

Kaiserschnitt	31
---------------	----

## **Mein artgerecht-Blick auf Säuglinge** 34

*Schreien, trösten, schlafen ... in diesem Kapitel stellen Eltern viele typische Fragen für das erste Jahr. Nicola erklärt, warum es artgerecht ist, wenn ein Baby nachts oft aufwacht, viel Nähe einfordert und nur bei den Eltern sein will – und wie wir damit umgehen können.*

Schreiphasen überstehen	36
Selbst schuld?	38
Zu viel Nein?	40
Schlaflos im Kinderwagen	43
Nur mit Körperkontakt	45
Schreien lassen?	48
Nachtspielzeit	50
Schneller einschlafen	53
Schlafen nie ohne Mama?	55
Im Auto	58
Zwei ins Bett bringen	61
Auf die Schnelle:	
Kompaktantworten zur Babyzeit	64

## **Mein artgerecht-Blick auf Alltag und Betreuung** 73

*Geht es meinem Kind gut in der Kita? Kann das auch zu viel werden? Wie kriegen wir einen entspannten Start in den Tag hin, wenn die Eltern pünktlich zur Arbeit müssen? Wir schauen auf unseren herausfordernden Familienalltag und darauf, welche Art von Betreuung dem Wohlbefinden von Kindern und Eltern guttut.*

Betreuung im ersten Jahr	75
--------------------------	----

Ohne Kindergarten	78
Zu viel Kita?	80
Stress am Morgen	82
Fremdeln	86
Auf die Schnelle: Kompaktantworten rund um Betreuung	90

## **Mein artgerecht-Blick auf Kleinkinder** 96

*Nicola betrachtet die Frage, ob Kleinkinder uns mit Absicht provozieren, was ihr kleines Gehirn überhaupt leisten kann und warum sie genau die Fähigkeiten mitbringen, die sie in diesem Alter brauchen – auch wenn das für Eltern oft eine große Herausforderung ist.*

Immer diese Ausbrüche	98
Soll ich rausgehen?	100
Ich will nicht!	102
Ohne mich kein Einschlafen	105
Schlaflos im Familienbett	108
Lange stillen	110
Abstand zwischen Geschwistern?	112
Am Tisch bleiben	117
Angst vor dem Arztbesuch	118
Sexuelle Entwicklung	121
Schon trocken, doch nicht ganz	124
Ganz schön weinerlich	127
Veränderungen aushalten?	129

Anderswo geht's doch auch!	131
Kleine Konfliktvermeider	134
Wenig Kita-Begeisterung	136
Das verbotene Kostüm	138
Auf die Schnelle:	
Kompaktantworten zum Kleinkindalter	140

## **Mein artgerecht-Blick auf Grundschulkinder** 149

*Wenn die Kinder älter werden, erobern sie sich Schritt für Schritt einen eigenen Platz in der Welt. Nun tauchen ganz neue Themen auf – Nicola begleitet Eltern bei ihren Fragen, wenn sie gemeinsam mit ihren Schulkindern zwischen »müssen müssen« und »wollen dürfen« balancieren.*

Kleine Hausaufgabenhasser	151
Ausgeschlossen werden	154
Freunde finden	156
Schüchtern sein	159
Falsche Freunde?	161
Gefühle regulieren	163
Rückschritte nach der Einschulung	166
Fürsorge oder schon Helikoptern?	168
Frühe Morgen, lange Abende	170
Im Haushalt helfen	173
Ich komm nicht mit!	176

## **Mein artgerecht-Blick auf Wut und Aggression** 179

*Viele Elternfragen drehen sich um den Umgang mit Schreien, Schubsen, Schlagen, Wüten. Manchmal macht uns das unbändige Verhalten selbst richtig wütend, weil wir Ursache und Sinn nicht verstehen. Dieses Kapitel soll das Verhalten erklären und Erste Hilfe anbieten.*

Wen zuerst trösten?	180
Spiegeln bei Frustration	183
Unbändiges Schreien	185
Das ist doch Absicht!	187
Streit beim Abendessen	189
Mit kleinen Geschwistern	191
Darf ich »zurückkratzen«?	193
Mit Waffen spielen	195
Raufen auf dem Schulhof	198
Ohren zuhalten	201

## **Mein artgerecht-Blick auf Trennungsfamilien** 205

*Erziehungsratgeber tun häufig so, als würden fast alle Kinder von zwei Elternteilen großgezogen – doch das ist längst nicht mehr so. Nicola wirft einen Blick auf die besonderen Herausforderungen und Gefühlswogen in Familien mit getrennten Eltern.*

Trennung kindgerecht erklären	206
Schwierige Gefühle zeigen	213
Alleinerziehend und alles zu viel	215
Auf die Schnelle: Kompaktantworten rund um Trennung	217

## **Immer artgerecht: Unterstützung holen** 220

*»Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen« – diesen Satz haben die meisten Eltern schon mal gehört. Aber woher nehmen wir die Kraft, nicht alles allein zu machen, sondern die Verantwortung mit anderen zu teilen? Und wie helfen wir uns selbst, wenn wir uns überfordert fühlen? Die gute Nachricht: Nicola hat viele Vorschläge dazu.*

**Ich fühle mich alleingelassen** 221

**»Zeit zum Dorfbauen«** 224

**Wie überlebt man das?** 227

## **Ein großes Dankeschön!** 231

## **Literatur und Quellen** 233

# Vorwort

»Ich habe noch eine Frage ...«

Was machen wir, wenn am Ende eines Buches noch so viele Fragen übrig sind? Viele von uns lesen Bücher über Bücher – und es sind gute Bücher. Und trotzdem gibt es Fragen im Alltag, die ein »normales« Buch nicht beantwortet.

Ich habe daher beschlossen, dass es Zeit wurde für ein Buch mit den Fragen aus dem echten Leben und Antworten, die uns helfen, artgerecht durch den Familienalltag zu kommen. So haben wir es gemacht:

In den vergangenen Jahren habe ich Hunderte von Vorträgen für Eltern gehalten und ich habe bei jeder dieser Gelegenheiten alle Fragen gesammelt, die Eltern mir dort gestellt haben. Dar- aus ist eine riesige Liste von Fragen, Situationen und Herausfor- derungen geworden, die lange in einem Ordner auf meinem Rechner geschlummert hat.

Für dieses besondere Buch haben meine Lektorin Silke Foos und ich die häufigsten und wichtigsten Fragen für Sie herausge- sucht – mit den praktischen Antworten, die ich geben kann, aber auch mit den größeren Zusammenhängen, die ich sonst nur in meinen Vorträgen erwähne.

Dabei zeigte sich, dass in manchen Phasen mit Kindern – in der Babyzeit, wenn es um Schlafen, Essen und Fremdbe- treuung geht, wenn Kleinkinder wichtige Entwicklungsaufga- ben meistern und Schulkinder ganz neue, komplexe Themen mit nach Hause bringen – immer wieder ähnliche Fragen auf- tauchen.

Wir haben die Fragen daher nach Alter sortiert und dann nach Themen zusammengefasst. Dieses Buch will keine entwicklungspsychologische Sammlung sein, die alles abdeckt, es sind einfach die Themen, die Eltern in ihrem Leben offenbar jeden Tag ganz praktisch bewegen – jenseits von allen Thesen, Theorien und Konzepten.

Jede Frage in diesem Buch haben wir so authentisch gelassen, wie sie mir gestellt worden ist.

Bei den Antworten war es mir wichtig, nicht nur rein praktische Hilfe zu geben (die gibt es natürlich wie immer in gewohnter artgerecht-Manier, kompakt und alltagstauglich), sondern auch mal den Blick zu heben und zu schauen:

*Was ist die Frage hinter der Frage?*

*Was heißt das für unsere Gesellschaft? Und was können wir jetzt tun?*

Nehmen wir ein Beispiel: Wenn wir morgens unser Zweijähriges nicht ohne Stress in die Kita kriegen – ist dann etwas mit dem Kind kaputt? Oder können wir uns als Gesellschaft fragen, wie es kommt, dass Eltern schon so früh am Morgen Stress haben? Inwiefern glauben wir an ein abstraktes Konzept wie Zeit? Und warum legen wir es so aus, dass schon Zweijährige »sich beeilen« müssen? Das Buch gibt praktische Hilfe, soll aber auch eine Einladung sein, um die Ecke zu denken und zu hinterfragen, was wir als selbstverständlich oder unveränderbar ansehen.

Damit wir möglichst vielen Themen gerecht werden, haben wir dort, wo ich in den Vorträgen ganz besonders viele Wortmeldungen höre, am Ende des Kapitels noch einmal eine Reihe zusätzlicher Fragen möglichst kompakt beantwortet. Es hat uns nicht sehr verwundert, dass sich diese Fragenfülle vor allem auf die Baby- und Kleinkindzeit bezieht. Da, wo noch alles neu ist, wo die Kinder sich rasant entwickeln und so abhängig von

uns sind, aber auch da, wo Familien mit Trennungssituationen zurechtkommen müssen, sind häufig auch Erschöpfung und Ratlosigkeit groß – und dem wollten wir besonders Rechnung tragen.

Ich hoffe, dass dieses Buch möglichst vielen Eltern hilft, ihren Alltag besser zu meistern, artgerechter zu leben und entspannter durch herausfordernde Zeiten zu kommen. Dazu noch eine Bitte in eigener Sache: Wenn Ihnen dieses Buch gefällt, erzählen Sie es drei anderen Eltern weiter, folgen Sie uns auf Instagram, Youtube oder Facebook, werden Sie ein Teil unseres Dorfes und helfen Sie uns, das Wissen in die Welt zu tragen.

Und wenn noch Fragen offen sind – schreiben Sie mir! Ich freue mich wie immer über neue Fragen, Feedback und Anregungen unter

*nic@nicolaschmidt.de*

Ihre Nicola

