



Nathalie Albat

familienNatur II

Zurück zu den Wurzeln
des Mutterseins

Als **Familie** ganzheitlich im Einklang
mit sich selbst und der **Natur**

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Vorwort

Kapitel 1 Meine eigene Kindheit und Jugend

Meine eigene Kindheit und Jugend

Beruf Mutter – Die Erfüllung?

Die bedürfnisorientierte Familie

Kapitel 2 Bedürfnisorientiert im ersten Lebensjahr

2.1 Bindung

2.2 Der Mythos vom Verwöhnen

2.3 Tragen

2.4 Stillen

2.5 Schlafen

2.6 Beiskost

2.7 Kommunikation

2.8 Babyausstattung - Was braucht mein Kind?

2.9 Fazit

Leben mit High-Need-Babys

Kapitel 3 Bedürfnisorientiert im Kleinkindalter

Bedürfnisorientiert im Kleinkindalter

Nachtschreck bei Kindern

Hochsensible Kleinkinder
Spielzeugfreies Spielzimmer

Kapitel 4 Kindergartenfreie Kindheit

Kindergartenfreie Kindheit

Mein Körper gehört mir

Minimalismus und der Weg in die Natur

Quellenangabe

Danksagung

Dieses Buch widme ich meinen Kindern, die mich zu dem Menschen geformt haben, der ich heute bin. Ohne sie wäre meine Lebensauffassung eine völlig andere und mein Leben viel zu öde. Ein Leben mit hochsensiblen Kindern hält so manche Überraschungen und Kompromisse bereit und ich möchte sie auf keinen Fall missen.

Ebenso danke ich meinem Mann, der es nicht immer leicht mit uns hat und mich zu hundert Prozent unterstützt.

In tiefer Dankbarkeit,

A handwritten signature in blue ink, reading "Corinna Altmann". The signature is written in a cursive, flowing style.