

## Das glücklichste Kleinkind der Welt

Die Ultimative Methode Trotzanfalle zu stoppen! Schenken Sie Ihrem Kind Geborgenheit und Glück. Die Rettung naht:

Sie werden nie mehr hilflos einem schreienden Kind gegenüberstehen! Dr. med. Harvey Karp, renommierter Kinderarzt und Experte für frühkindliche Entwicklung enthüllt in „Das glücklichste Kleinkind der Welt“ einen neuen außergewöhnlich effektiven Weg, mit kleinen Kindern zu kommunizieren. In den letzten 30 Jahren hat Dr. Karp seine bemerkenswerten Methoden Millionen Eltern - inklusive Superstars wie Madonna und Michelle Pfeiffer- erfolgreich vermittelt. Erstklassige Mediziner unterstützen diese neue, revolutionäre Technik der Kindererziehung.

### Lernen Sie:

- Die Wut Ihres Kindes innerhalb von Sekunden zu lindern
- 60-90% der Trotzanfalle zu vermeiden
- eine respektvolle und innige Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen

„*Sie brauchen Hilfe? Das ist wahre Hilfe!*“ Prof. Dr.med. Kyle D. Pruett, Experte für Entwicklungspsychologie an der Universität Yale

„*...von der Trotzphase in die Spaphase!*“ Dr. Roni Leidermann, Dekan für frühe Kindesforschung an de Nova Southeastern Universität

„*...macht die Erziehung von Kleinkindern viel einfacher.*“ Dr. med. Steven Shelov, Chefredakteur „American Academy of Pediatrics“ - Caring for Your Baby and Young Child

„*Alle Eltern werden sich über diesen cleveren Zugang zu Kleinkindern freuen.*“  
Dr. med. Janet Serwint, Professorin für Kinderheilkunde, Director Children's Clinic, John Hopkins Medical School

## Die Erfolgsmethode

**Wie Sie Ihrem Kleinkind helfen können, geduldiger und respektvoller zu werden und wie Sie lernen können, die meisten Wutanfälle in weniger als einer Woche zu verhindern!**

Ich bin im Laufe der fast 30 Jahre, in denen ich mit Familien arbeite, zu dem Schluss gekommen, dass auch Handlungsweisen von Kleinkindern einen Sinn ergeben. Sie toben herum und ändern ständig ihre Meinung, aber man kann sie schnell in harmonische Gefilde zurückholen, wenn man die oft seltsamen und unerwarteten Wege dahin kennt.

Mit den Kleinkindern, die in meine Praxis kommen, reise ich jeden Tag auf diesen Wegen. Wie ein Abenteurer, der gerade aus einem unerforschten Land zurückkehrt, freue ich mich sehr, Eltern, Großeltern, Mediziner, Erzieher und all jene, die sich dafür interessieren, an meinen Entdeckungen über Kleinkinder teilhaben zu lassen.

In meinem ersten Buch „Das glücklichste Kleinkind der Welt“ erkläre ich, wie leicht man sogar die schwierigsten Babies beruhigen kann, wenn man die Welt durch ihre Augen sieht. Im Mutterleib werden Neugeborene kontinuierlich ernährt, geschaukelt, umarmt und hören ein beruhigendes Geräusch (es ist lauter als ein Staubsauger... 24 Stunden am Tag). Aber nachdem sie auf die Welt gekommen sind, lassen wir sie stundenlang allein, in fast völliger Stille. So ist es kein Wunder, dass viele Babies in diesen ersten drei Monaten Schwierigkeiten haben, sich anzupassen.

Diese entscheidende Erkenntnis führte mich zur Entdeckung des Beruhigungsreflexes (dem "Aus-Schalter" für Schreien, mit dem alle Babies geboren werden), dessen Auslösen Eltern lernen können, indem sie die Behaglichkeit, die Geräusche und die rhythmischen Bewegungen im Mutterleib wiederherstellen.

Mit dieser neuen Sichtweise wurden Eltern 100 Mal erfolgreicher im "Baby-Flüstern" (Baby-Beruhigen) als vorher. Ebenso ist das Beruhigen von Kleinkindern 100 Mal erfolgreicher, wenn man aus der richtigen Sichtweise heraus handelt.

Die Erkenntnis, die den Umgang mit Kleinkindern so viel einfacher macht, ist die, dass sie in vieler Hinsicht wie kleine Neandertaler sind. Ich meine das nicht beleidigend. Wirklich nicht! Aber prähistorische Menschen hatten sehr primitive Sprachfähigkeiten, einen starken Willen, waren eigensinnig, verneinend, stur, leicht ablenkbar und ungeduldig. Kommt ihnen das irgendwie bekannt vor?

Glauben Sie mir, ich habe Kleinkinder sehr gerne! Das Kleinkind-Alter ist meine Lieblings-Altersgruppe. Kleinkinder sind neugierig, bezaubernd und niedlich. Aber je mehr ich über Anthropologie und die letzten Erkenntnisse über kindliche Gehirnfunktionen recherchierte, desto richtiger schien mir der Neandertaler-Vergleich zu sein. Als ich mein Wissen über embryonale und kindliche Entwicklung mit meinen täglichen Erfahrungen in der Praxis verband, kam ich zu der Überzeugung, dass "Evolution" der Schlüssel ist - zum besseren Verstehen von Kleinkindern und der Kommunikation mit ihnen.

Ich setzte diese Ideen in die Tat um und führte Kontroll-Untersuchungen im Abstand von 18 Monaten ein. Als ich gelernt hatte, mit den Kleinkindern in ihrer vorzeitlichen Sprache sprechen, gelang es mir, auch die skeptischsten, verängstigten, schreienden kleinen Kinder innerhalb von Minuten zu besänftigen... manchmal noch schneller.

Der erste Teil von „Das glücklichste Kleinkind der Welt“ schildert die faszinierenden Querverbindungen zwischen Kleinkindern von Heute und Urmenschen. Natürlich ist auch das wildeste Kleinkind kein wirklicher Steinzeitmensch, aber diese Grundidee ist wie ein Fenster, durch das Sie Ihr Kind sehen können und so lernen, es besser zu verstehen.

Wenn Sie verstanden haben, inwiefern Ihr Kleinkind wie ein Höhlenmensch ist, kommt Ihre wahre Aufgabe zum Vorschein - Sie müssen sich als Botschafter aus dem 21. Jahrhundert bei den Neandertalern begreifen! Um diese Aufgabe bewältigen zu können, müssen Sie nicht nur wissen, wie Ihr kleiner Neandertaler denkt, sondern auch seine Sprache lernen.

Im zweiten Teil lernen Sie diese "Sprache". Sie werden lernen, was Sie sagen - und noch viel wichtiger, *wie* Sie es sagen müssen. Es ist gar nicht schwer, nur fremdartig. Wenn Sie die "Fastfood-Regel" und die Kindersprache verstanden haben, schaffen Sie es, zu Ihrem trotzigen Kind durchzudringen und können es schnell wieder zu einem friedlichen und kooperativen kleinen Menschen machen.

In acht von zehn Fällen klappt diese Methode, die "Prähistorische Kindererziehung", auch, wenn Ihr Kind nicht das bekommt, was es will. Der Grund dafür ist, dass Sie ihm etwas geben, das viel kostbarer ist als Kekse und Spielsachen - Liebe, Achtung und Verständnis - in ihrer Sprache! Außerdem werden Sie im zweiten Teil lernen erfolgreich zu loben, Grenzen zu setzen und Disziplin zu vermitteln. Es wird vermittelt, wie Sie Ihrem Kind "durch die Hintertür" fördernde Botschaften schicken können, wie wichtig es ist, ihm ein Gefühl von Stärke zu vermitteln, und Sie werden die Kunst des erfolgreichen Verhandels mit Kleinkindern lernen.

Im dritten Teil zeige ich Ihnen, wie Sie die "Prähistorische Kindererziehung" bei spezifischen Problemen mit Ihrem Kleinkind anwenden können - zum Beispiel Probleme rund ums Schlafen, ums "Töpfchen" oder Trennungsängste. Dieser Teil ist voller praktischer Tipps, die ich im Laufe eines Vierteljahrhunderts in meiner Kinderarztpraxis gesammelt habe.

## **Fragen & Antworten**

**Sie haben in Ihrem ersten Buch und der DVD „Das glücklichste Baby der Welt“ über schreiende Babies und Kleinkinder mit Wutanfällen geredet. Was können Eltern aus dieser zweiten DVD lernen, das sie nicht schon wissen?**

A: In meiner neuen DVD zeige ich eine lustige und einfache Methode, Kleinkinder auf der Grundlage eines faszinierenden neuen Konzepts aufzuziehen. Auch, wenn es albern klingt, man sollte Kinder zwischen 1 und 4 Jahren am besten als kleine Neandertaler betrachten. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich liebe Kleinkinder. Sie sind süß und lustig, aber sie können auch wild und impulsiv sein, besonders wenn sie aufgebracht sind. Sie grunzen, grapschen, kratzen und kreischen wie unzivilisierte kleine Höhlenmenschen. Aber wenn Sie die primitive Kindersprache beherrschen, können Sie diese Wutausbrüche oft innerhalb von Minuten beenden.

**Und was ist das Geheimnis dieser Kindersprache?**

A: Mit fröhlichen kleinen Kindern sprechen wir in unserer normalen Sprache, mit normalem Tonfall und Gesten. Und im Grunde lernen sie so das Sprechen. Aber je wütender, frustrierter, ängstlicher oder trauriger es wird, desto verworrener klingen Ihre Worte für Ihr Kind. Und genau dann ist es hilfreich, Ihre Worte in die Kindersprache zu übersetzen. Es ist ganz einfach... (wie 1,2,3)

Und so funktioniert es:

Erstens, benutzen Sie kurze Sätze. Lange Sätze sind für ein gestresstes Kleinkind schwer verständlich. Bleiben Sie bei Sätzen mit einem bis drei Worten (drei bis 5 Worte bei sprachbegabten Kindern). Zweitens, wiederholen Sie diese Sätze sehr oft. Kleine Kinder brauchen oft 5 bis 10 Wiederholungen, bis sie sich darauf konzentrieren können, was Sie sagen. Und drittens: Seien Sie Schauspieler. Wie Sie Ihre Worte sagen ist noch wichtiger als das, was Sie sagen. Passen Sie Ihren Tonfall, Ihre Mimik und Gestik dem Gefühlslevel Ihres Kindes an. Schmollen Sie, fuchteln Sie mit den Armen, runzeln Sie die Stirn und wiederholen Sie die Sätze Ihres Kindes, um ihm zu zeigen, dass Sie genau verstehen, wie es sich fühlt.

### **Warum fällt es Kleinkindern so schwer zuzuhören?**

A: Unsere kleinen Höhlenkinder haben Probleme zuzuhören, weil sie sich so schnell ablenken lassen, besonders, wenn sie aufgeregt sind. Darum erlangen Sie viel besser die Aufmerksamkeit Ihres Kindes, wenn Sie es zuerst mit ein paar Minuten Kindersprache beruhigen. So signalisieren Sie dem Kind, dass Sie es verstehen und seine Gefühle wichtig nehmen. Wenn es anfängt sich zu beruhigen, können Sie es mit Ablenkung versuchen ("Hey, guck mal, das Buch!"), mit einer Erklärung ("Es ist zu heiß, du kannst es noch nicht trinken."), oder mit Beschwichtigen ("Ist ja gut, ist ja gut... es wird alles wieder gut.") Ruhige Kinder sind bessere Zuhörer. (Niemand kann gut zuhören, wenn er gerade einen Zusammenbruch hat.)

Stellen Sie sich vor, Ihr 18-Monate altes Kind steht in der Tür und schreit, dass es nach draußen will. Ersticken Sie seine Hoffnungen nicht, indem Sie ihm sagen, warum es nicht geht ("Es regnet"). Bestätigen Sie die Gefühle Ihres Kindes zunächst... in seiner eigenen energiegeladenen Sprache. Sagen Sie in der Kindersprache "Du sagst 'Mama, raus, raus!' Du willst raus! Jetzt! Raus! Raus! Raus! Du hast Langeweile, Langeweile, Langeweile!" Spiegeln Sie mehrmals seine Gefühle in dramatischem Tonfall mit viel Gestik. Sowie Ihr zorniger kleiner Höhlenmensch erkennt, dass Sie ihn wirklich verstehen, wird sein Quengeln und Jammern merklich weniger werden. Das ist das Zeichen, dass Ihr Kind aufnahmebereit für Ihre Argumente, Begründungen und Alternativen ist.

### **Aber was ist, wenn das Kind etwas offensichtlich Falsches tut? Würde das Spiegeln seiner Gefühle dem Kind nicht unabsichtlich signalisieren, dass man seiner Meinung ist?**

A: Ihr prähistorisches Kleinkind durchlebt jeden Tag eine Fülle von gewaltigen Gefühlen. Eine Ihrer wichtigsten Aufgaben in dieser Lebensphase Ihres Kindes ist es, es zu ermutigen, seine Gefühle auszudrücken, und ihm gleichzeitig beizubringen, inakzeptable (unzulässige) Handlungen zu unterlassen.

Natürlich sollten Sie das Spiegeln der Gefühle überspringen und sofort zu Ihrer Mitteilung kommen, wenn das Kind in Gefahr oder aggressiv ist, oder eine wichtige Regel Ihrer Hausgemeinschaft bricht. Aber in weniger akuten Situationen sollten Sie sich eine Minute Zeit nehmen, um Ihrem Kleinkind liebevoll zu zeigen, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen. Das heißt jedoch nicht, dass Sie Ungezogenheiten tolerieren.

Wenn zum Beispiel Ihr Sohn seinem Freund ein Spielzeug aus der Hand reißt, nehmen Sie sich ein paar Sekunden und beschreiben Sie wiederholt (und dramatisch), was er tut und wie Sie denken, dass er sich fühlt - auch, wenn Sie nicht seiner Meinung sind. Bevor Sie ihm eine Lektion über das Teilen geben, sagen Sie so etwas wie "Du willst! Du willst! Du willst es haben! Du sagst 'Gib mir das Spielzeug'. Ich will es jetzt!" Dann, wenn er anfängt sich zu beruhigen, schließen Sie Ihre kleine Nachricht an: "Aber nicht grapschen... nicht grapschen. Jetzt ist Jake dran." Lernen und Emotionen sind wie Öl und Wasser... sie vermischen sich nicht. Ruhige Kinder lernen sehr viel schneller, und ihre Gefühle in der Kindersprache anzuerkennen ist der Schlüssel zur schnellen Beruhigung.

**Welches sind die wichtigsten Geheimnisse (Grundsätze), wenn man "das glücklichste Kleinkind der Welt" aufziehen will?**

A: Es gibt drei:

1. Spielen und reden Sie viel miteinander. So wie das Füttern der Parkuhr mit Münzen Sie vor Strafzetteln bewahrt, wehren Sie Wutanfälle Ihres Kleinkindes ab und bauen eine liebevolle Beziehung zu ihm auf, wenn Sie über den Tag verteilt immer wieder 5 oder 10 Minuten mit ihm spielen.

2. Schaffen Sie klare und bleibende Grenzen. Kleinkinder tanzen Ihnen wie unzivilisierte Höhlenmenschen auf der Nase rum, wenn Sie bei den Regeln nachlässig sind. Aber stellen Sie nur Regeln auf, die Sie auch durchsetzen können, und richten Sie sich darauf ein, Stellung beziehen zu müssen.

3. Vor allem: Behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt. Auch, wenn es etwas tut, das Sie hassen, zeigen Sie immer Respekt in Worten und Taten. Eine der besten Möglichkeiten dies zu tun, ist, mit Ihrem Kind in dessen eigener primitiver Sprache zu sprechen. Die Gefühle Ihres Kleinkindes energisch zu spiegeln hilft Ihnen, das Geschrei zu beenden, die Frustration zu mildern und Ihnen beiden eine liebevollere, glückliche Zeit zu bereiten.

## **Biography**

Dr. Harvey Karp ist ein international angesehener Kinderarzt und Spezialist für Kindesentwicklung. Er ist Dozent für Pädiatrie an der UCLA School of Medicine. In den letzten 30 Jahren verriet er tausenden Eltern sein Geheimnis, wie man Kinder glücklich macht - von Arbeiter-Müttern bis hin zu Superstars wie Madonna, Michelle Pfeiffer und Pierce Brosnan.

Dr. Karp hatte zahlreiche Auftritte in "Good Morning America", "The Dr. Phil Show", "ABC World News Tonight", bei "CNN", dem "Lifetime Channel" und in unzähligen Radiosendungen. Seine Arbeit wurde ausgezeichnet von "Associated Press" und "Time", "Newsweek" und dem "People Magazine". Er ist außerdem eine Autorität für Umweltbedingte Gesundheit bei Kindern und das Stillen von Säuglingen. Dr. Karp hat seine Zeit dem Schreiben gewidmet, er hält Vorträge und gibt Kurse.

Jetzt unternimmt er Vortragsreisen durch Amerika und die ganze Welt, um medizinischem Fachpersonal und der Öffentlichkeit seine innovativen Methoden nahezubringen und Eltern zu zeigen, wie sie die Bedürfnisse ihrer Kinder erfolgreich befriedigen können.