

Willkommen im ersten Lebensjahr deines Kindes. Eine Zeit voller Wunder, Nähe, winziger Fortschritte und großer Gefühle.

Diese Checkliste möchte dich nicht prüfen oder verunsichern, sondern stärken.

Sie hilft dir dabei, die Entwicklung deines Kindes besser zu verstehen und liebevoll zu begleiten.

Jedes Kind ist einzigartig. Es gibt kein „richtiges Tempo“, kein „Muss“, keine Vergleiche. Die Punkte in dieser Checkliste sollen dir Orientierung geben, damit du typische Entwicklungsschritte wahrnehmen kannst, ohne Druck.

Nutze die Liste wie einen kleinen Kompass, einen sanften Überblick.

Nicht als Zielvorgabe. Nicht als Maßstab.

Sondern als Einladung: zu beobachten, zu staunen und dein Baby zu unterstützen, so wie es gerade ist.

Wenn etwas noch nicht da ist, ist das völlig in Ordnung. Entwicklung geschieht in Wellen. Manchmal schnell, manchmal langsam, manchmal überraschend.

Am Ende findest du Hinweise, wann ein Gespräch mit der Kinderärztin sinnvoll sein kann, nicht um Sorgen zu machen, sondern um Sicherheit zu schenken. Du begleitest dein Kind mit Liebe, das ist das Wichtigste.



Kognitive Entwicklung

- ☐ Erkennt vertraute Personen und reagiert auf Stimmen oder Anwesenheit.
- ☐ Zeigt Interesse an Gesichtern, Spielzeug oder Spiegelbildern.
- ☐ Versteht einfache Ursache-Wirkung-Zusammenhänge (z. B. Klingel = jemand kommt).
- ☐ Erforscht Gegenstände mit Händen und Mund.

+ Alltagstipps

- Lass dein Baby verschiedene Materialien ertasten (weich, hart, kühl, warm).
 - Nutze sichere Haushaltsgegenstände wie Holzlöffel oder Stoffreste zum Erkunden.
 - Spiele kleine „Ursache-Wirkung“-Spiele: Rassel, Lichtschalter, Quietschetier.
 - Wiederholungen geben Sicherheit – Babys lernen durch konstantes Ausprobieren.
-



Motorik

- ☐ Hebt in Bauchlage den Kopf an und hält ihn stabil.
- ☐ Dreht sich vom Bauch auf den Rücken (und später umgekehrt).

- [] Beginnt zu robben, krabbeln oder sich fortzubewegen.
- [] Zieht sich an Möbeln hoch oder versucht zu stehen.

+ Alltagstipps

- Täglich kurze Bauchlagezeiten anbieten (spielerisch, nicht gezwungen).
- Spielsachen leicht außer Reichweite legen, um Bewegung zu fördern.
- Biete deinem Baby stabile Flächen an (z. B. Sofakante), um sich hochzuziehen.
- Verschiedene Untergründe ausprobieren (Decke, Teppich, Krabbelmatte).

+ Spiele-Ideen

- „Hochziehen-Helfer“: Deine Hände als Stütze geben.
 - „Krabbel-Tunnel“: Decke oder Karton als kleiner Tunnel.
 - „Fühlstraße“: Kissen, Handtücher, glatter Boden im Wechsel.
-

Sprache & Kommunikation

- [] Reagiert auf Stimmen, Musik oder Geräusche.
- [] Brabbelt und gibt Laute von sich (z. B. ba-ba, da-da).
- [] Beginnt, Dinge mit Blicken oder Fingerzeigen zu benennen.
- [] Lacht als Reaktion auf Reize oder Bezugspersonen.

+ Alltagstipps

- Sprich viel mit deinem Baby – auch wenn es noch nicht antwortet.
- Nutze kurze, klare Sätze („Schau, der Ball!“).
- Benenne alltägliche Dinge regelmäßig: Essen, Körperteile, Spielzeug.
- Lies täglich einfache Bilderbücher vor – Wiederholungen sind ideal.

+ Spiele-Ideen

- „Kuckuck“-Spiele für Reaktion und Erwartung.
 - Body-Scan: „Das ist dein Bauch... dein Fuß...“
 - „Was hörst du?“ – leise Geräusche im Raum benennen.
-

Soziales Verhalten & Emotionen

- [] Sucht Augenkontakt mit vertrauten Personen.
- [] Lacht oder quietscht bei Freude, weint bei Frust oder Hunger.

- ☐ Reagiert auf die Stimmungen der Bezugsperson (z. B. beruhigt sich bei ruhiger Stimme).
- ☐ Beginnt zu fremdeln oder zeigt Vorlieben für bestimmte Personen.

+ Alltagstipps

- Emotionen spiegeln („Oh, du bist müde... ich seh's an deinen Augen.“).
- Viel körperliche Nähe: Tragen, Kuscheln, sanftes Wiegen.
- Reize reduzieren, wenn das Baby überfordert wirkt (weniger Licht, weniger Geräusche).
- Kurze, ehrliche Reaktionen helfen dem Baby, Gefühle zu verstehen.

+ Spieleideen

- „Gesichter-Spiel“: Verschiedene Gesichtsausdrücke machen.
 - „Antwort-Spiel“: Wenn dein Baby Laute macht → antworte als wäre es ein Gespräch.
 - „Hand-zu-Hand“: Hände berühren, klatschen, sanft klopfen.
-



Alltagstaugliche Fähigkeiten

- ☐ Greift gezielt nach Spielzeug und kann es festhalten.
- ☐ Trinkt regelmäßig aus der Flasche oder wird gestillt.
- ☐ Reagiert auf tägliche Routinen (z. B. Schlafenszeit, Wickeln).
- ☐ Versucht, sich beim Wickeln oder Anziehen zu beteiligen (z. B. mit Bewegungen).

+ Alltagstipps

- Wiederkehrende Rituale schaffen Sicherheit (Abendroutine, Wickelroutine).
 - Lass dein Baby mithelfen: Ärmchen heben, Beinchen strecken.
 - Biete einfaches, sicheres Alltagsmaterial an (Holzlöffel, Stoffreste, Becher).
 - Halte Abläufe vorhersehbar – Babys lieben Struktur.
-



Feinmotorik

- ☐ Greift gezielt nach Gegenständen und hält sie für kurze Zeit fest.
- ☐ Wechselt Spielzeug bewusst von einer Hand in die andere.
- ☐ Untersucht Dinge mit den Fingern (tasten, streichen, drücken).
- ☐ Öffnet und schließt die Hände gezielt.
- ☐ Hält kleine Objekte mit Daumen und Fingern fest (beginnender Pinzettengriff).

+ Alltagstipps

- Biete Materialien mit verschiedenen Oberflächen an: weich, hart, rau, kühl.
- Gib einfache Greifspielzeuge: Rassel, Greifring, Beißring, Holzlöffel.
- Lass dein Baby Gegenstände von dir „nehmen“ und wieder „geben“.
- Füll einen kleinen Korb mit sicheren Alltagsgegenständen zum Entdecken.

+ Spiele-Ideen

- Fühlstraße: verschiedene Stoffe aneinanderlegen und darüber „laufen“ lassen.
 - Rassel-Wechsel: Baby hält die Rassel → du reichst eine zweite → später zurückgeben.
 - Tastspiel: kleine Gegenstände (ungefährlich) in eine Box legen und gemeinsam ertasten.
-



Sensorische Entwicklung

- ☐ Reagiert auf verschiedene Geräusche in der Umgebung.
- ☐ Nimmt unterschiedliche Lichtreize wahr (Schatten, Helligkeit).
- ☐ Erkundet Oberflächen mit Händen und Mund.
- ☐ Beobachtet Bewegungen (Menschen, Tiere, Objekte).
- ☐ Erkennt Temperaturunterschiede (z. B. warm/kühl).

+ Alltagstipps

- Nutze sichere Alltagsmaterialien: Schwamm, Bürste, Stoff, Holz.
- Zeige Lichtspiele: Taschenlampe über die Wand wandern lassen.
- Biete draußen viele Sinneseindrücke an: Wind, Blätter, Naturgeräusche.
- Lass dein Baby barfuß auf verschiedenen Untergründen liegen oder sitzen.

+ Spiele-Ideen

- Geräusche-Rätsel: leise klopfen, rascheln, schütteln – Baby reagieren lassen.
 - Lichttanz: Schatten mit der Hand auf der Wand bewegen.
 - Sensorikflaschen (Wasser, Glitzer, Reis) gemeinsam betrachten und schütteln.
-



Wahrnehmung & Reize

- ☐ Interessiert sich für Muster und Kontraste.
- ☐ Lacht oder reagiert bei kleinen Überraschungsspielen.
- ☐ Beobachtet Bewegungen mit den Augen (verfolgt Dinge im Raum).
- ☐ Reagiert unterschiedlich auf leise und laute Reize.

+ Alltagstipps

- Zeige Kontrastkarten (schwarz-weiß oder klare Muster).
- Nutze Spielespiele – Babys lieben ihr Spiegelbild.
- Lass dein Baby Dinge „verfolgen“: langsames Hin- und Herbewegen.
- Nutze Alltagsgeräusche gezielt: Wasserhahn, Papier, Schlüsselbund.

+ Spiele-Ideen

- „Wo ist es hin?“ – Tuch über ein Spielzeug legen, langsam entfernen.
 - Bewegtes Mobile über dem Baby – zum Beobachten und Staunen.
 - Langsame Bewegungen mit einem bunten Tuch durch den Raum führen.
-

Schlaf & Selbstregulation

- ☐ Erkennt eigene Müdigkeitssignale (Augenreiben, Abwenden).
- ☐ Beruhigt sich mit Unterstützung der Bezugsperson.
- ☐ Reagiert empfindlich auf Überreizung (laute Geräusche, viele Eindrücke).
- ☐ Findet allmählich in einen eigenen, natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

+ Alltagstipps

- Nutze wiederkehrende Schlafsignale (Licht dimmen, ruhige Stimme, gleiche Reihenfolge).
- Halte Wachphasen kurz und freundlich strukturiert – Babys überreizen schnell.
- Biete Pausen an: weniger Licht, weniger Geräusch, weniger Blickkontakt.
- Tragen beruhigt und hilft bei der Selbstregulation.

+ Spiele-Ideen

- Einschlafritual: kurze Melodie singen oder summen.
 - „Hand auf dem Herz“ – langsamer, sanfter Körperkontakt.
 - Ruhige Beobachtungsspiele: Mobile, sanfte Lichter, Naturgeräusche.
-

Bindung & Beziehung

- ☐ Genießt Nähe, Kuscheln und Körperkontakt.
- ☐ Reagiert sichtbar auf die vertraute Stimme der Eltern.
- ☐ Sucht Blickkontakt und Zuwendung.
- ☐ Beruhigt sich durch liebevolle Berührung oder sanfte Stimme.

+ Alltagstipps

- Tragen, Kuscheln, Hautkontakt stärken das Urvertrauen.
- Antworte verlässlich auf Signale – auch kleine Reaktionen fördern Bindung.
- Nutze Rituale: Begrüßungsrituale, Einschlafrituale, Wickelrituale.
- Sprich mit warmem Tonfall – Babys orientieren sich stark an der Stimme.

+ Spiele-Ideen

- „Gesichter-Spiel“: fröhlich, überrascht, liebevoll – Baby beobachtet dich.
 - „Antwortspiel“: Baby macht einen Laut → du antwortest wie in einem Gespräch.
 - Berührungsreise: sanft Arme, Beine, Bauch berühren und benennen.
-



Spiel- & Lernanregungen

- ☐ Zeigt Neugier an Spielmaterialien.
- ☐ Entdeckt wiederkehrende Abläufe mit Interesse.
- ☐ Reagiert mit Freude auf gemeinsames Spielen.

+ Alltagstipps

- Weniger Spielzeug – dafür die richtigen Materialien.
- Wiederholung ist wichtig: gleiche Lieder, Spiele, Abläufe.
- Lass dein Baby kurze Pausen machen → Lernen passiert oft in Ruhephasen.
- Nutze vieles aus dem Haushalt (Becher, Tücher, Löffel).

+ Spiele-Ideen

- Fingerspiele („Das ist der Daumen...“).
- Klangspiele: Klatschen, Tisch trommeln, leisere / lautere Geräusche.
- „Gemeinsam entdecken“: Natur anschauen, Gerüche, Lichtreflexe.



Hinweise bei Unsicherheiten

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind:

- auf keine Reize (Geräusche, Licht, Berührung) reagiert,

- dauerhaft sehr still oder sehr unruhig wirkt,
- eine Körperseite deutlich bevorzugt,
- kaum Blickkontakt aufnimmt oder wenig Bindungsverhalten zeigt,

dann sprich bitte mit deiner Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum.

Frühzeitige Beobachtung bedeutet keine Diagnose. Sie ist eine Chance, dein Kind bestmöglich zu begleiten.

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Voller Nähe, Verbundenheit, kleiner Wunder und schneller Entwicklungsschritte. Dein Baby lernt in diesem Jahr so viel. Sich zu bewegen, zu fühlen, zu kommunizieren, zu vertrauen. Manche Tage sind leicht, andere herausfordernd und all das gehört dazu.

Wenn du beim Ausfüllen der Checkliste merkst, dass manche Punkte noch nicht zutreffen, ist das völlig normal. Jedes Baby hat sein eigenes Tempo, seinen eigenen Rhythmus und seine eigene Art, die Welt zu entdecken. Manche Fähigkeiten entwickeln sich früh, andere später. Entscheidend ist, dass dein Kind liebevoll begleitet wird.

Mit deiner Liebe, deiner Geduld und deinem Blick für die Bedürfnisse deines Babys gibst du ihm das Wichtigste: Sicherheit, Nähe und Geborgenheit.

Allgemeiner Hinweis & Unterstützung durch den FamilienHafen-Helfer

Wenn du beim Lesen dieser Checkliste merkst, dass du zu bestimmten Punkten noch Fragen hast, dir bei einzelnen Bereichen unsicher bist oder dir wünschst, dein Kind liebevoll und gezielt zu fördern, bist du bei uns genau richtig.

Unser FamilienHafen-Helfer unterstützt dich jederzeit. Persönlich, verständlich und alltagsnah.

Du kannst ihm individuelle Fragen stellen, Situationen schildern oder dir konkrete Förderideen für dein Kind geben lassen. Ganz egal, ob es um Entwicklungsschritte, Verhalten, Gefühle, Routinen, Spielideen oder den Kita-Start geht:

Der FamilienHafen-Helfer begleitet dich Schritt für Schritt.

Er hilft dir dabei, dein Kind besser zu verstehen, Unsicherheiten zu klären und den Familienalltag liebevoll zu erleichtern.

Wenn du möchtest, kannst du ihn jederzeit ausprobieren und direkt loslegen.

Wir sind für dich da.