

Inhalt

VORWORT

**Warum ich gerade jetzt dieses
Buch schreibe** 11

1. KAPITEL

Eltern ohne Pause 19

Irgendwas kommt immer zu kurz 20

Ihr seid nicht verweichlicht! 23

2. KAPITEL

Deine Energie-Ampel 29

Ressourcen: Wie wir mit ihnen haushalten 33

Persönlichkeitstypen und Neurodivergenz 37

Deine Kraftquellen 42

3. KAPITEL

**Zehn Ideen für mehr Leichtigkeit
im Hier und Jetzt** 47

4. KAPITEL

Wer bestimmt, was gute Eltern sind? 55

Worauf es wirklich ankommt 60

Mut zum eigenen Weg 64

5. KAPITEL

Abschied vom Bindungs-Perfektionismus 71

Das Prinzip »Gut genug« 76

Wir müssen nicht alles können 80

Was »sicherer Hafen« wirklich bedeutet 82

6. KAPITEL

Bindung heißt auch: Reparieren 89

Was wir von unseren Schuldgefühlen lernen können 96

Den Erziehungsautomaten entmachten 98

7. KAPITEL

**Bindungsorientierte Glaubenssätze
auflösen 105**

**Braucht es bindungsorientierte Elternschaft
für eine sichere Bindung? 107**

Lob kann die Bindung auch stärken 110

Grüße aus der Einschlafbegleitung 114

8. KAPITEL

Manchmal ist weniger mehr 119

Pizza bestellen ist moralisch neutral 120

Aus dem Elternwettbewerb aussteigen 125

Morgenroutine – leichter in den Tag starten 129

9. KAPITEL

Elternsein in Zeiten der Klimakrise 133

Eine bindungsfreundliche Moral 137

Unsere Kinder haben nur uns 140

10. KAPITEL

Medien sind nicht der Endgegner 145

Bildschirmzeit – Wie lange und wie oft? 148

Erste (Medien-)Hilfe für Eltern 150

Und was ist mit meiner Handyzeit? 155

11. KAPITEL

Zusammen geht es leichter 163

Aufgaben gerecht verteilen 165

Die Liebe zwischen Eltern 168

12. KAPITEL

Immer mal wieder einen neuen

Plan schmieden 177

Kurskorrekturen 179

Wackelzahn- und andere Pubertäten 181

13. KAPITEL

Ein Mutmacher 185

ZUM SCHLUSS

Sei nett zu dir selbst 195

Zum Weiterlesen 199

Dank 202

Über die Autorin 204