

# 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