

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. Lena Eckert	9
Meine Geschichte	13
Was dich in diesem Buch erwartet	18
Kapitelstruktur	19
Zentrale Begriffe	22
Kapitel 1: Warum ein Schreibcoachingbuch speziell für Mütter*?	30
1.1 Was Mütter* in der Wissenschaft brauchen	35
1.2 Doppelte Glaubenssätze	37
1.3 Die Herausforderungen der (Un-)Vereinbarkeit	39
Kapitel 2: Care-Arbeit.....	49
2.1 Equal Care.....	49
2.2 Kognitive und emotionale Sorgearbeit	52
2.3 Mental Load	56
Kapitel 3: Mutterschaft	62
3.1 Vom Mutter*werden	62
3.2 Ein Transformationsprozess	64
3.3 Die Phasen der Mutterschaft.....	69
Kapitel 4: Konzentrationsrückbildung.....	78
4.1 Umarme Langeweile	79
4.2 Meditation	81
4.3 Productive Meditation.....	84
4.4 Monotasking	85
4.5 Digital Detox	86
4.6 Beckenbodentraining	87
4.7 Übersicht der genannten Strategien	89

Kapitel 5: Platz im Kopf	90
5.1 Morgenroutine.....	90
5.2 Brain-Dump	92
5.3 Journaling	94
5.4 Shutdown-Ritual	96
5.5 Kanban-Board	97
5.6 Übersicht der genannten Strategien	102
Kapitel 6: Beziehungspflege.....	103
6.1 Klärung deiner Schreibmotivation	103
6.2 Stärkung der Selbstbestimmung	106
6.3 Wertschätzung deiner Arbeit	107
6.4 Deine Forschungsfrage	109
6.5 Übersicht der genannten Strategien	114
Kapitel 7: Basisbedürfnisse im Schreiballtag.....	115
7.1 Der Selbstwerttopf.....	115
7.2 Die HALT-Regel.....	118
7.3 Hilfe annehmen	126
7.4 Netzwerke bilden	127
7.5 Übersicht der genannten Strategien	129
Kapitel 8: Deep Work.....	130
8.1 Was ist Deep Work?.....	131
8.2 Wie nutze ich Deep Work für mein Schreiben?.....	134
8.3 Welche Orte eignen sich für Deep Work?	143
8.4 Wie integriere ich Deep-Work-Phasen in meinen Alltag?.....	147
8.5 Übersicht der genannten Strategien	154
Schlussworte	156
Literaturverzeichnis	162
Danksagung	170
Zusatzmaterial	172
Das Zusatzmaterial steht auf der Webseite des Verlages zum kostenlosen Download zur Verfügung: https://doi.org/10.3224/84743020A	
Tool-Liste.....	172
Deep-Work Fahrplan	172