

Inhalt

Vorwort 11

TEIL 1

Einladung 15

Du darfst Mensch sein in deiner Mutterschaft 16

Wie geht es dir? 16

Mamasein kann (über-)fordern 19

Bedürfnisorientiert Mama sein
ist nicht der einfachste Weg 22

Dein Safe Space – ein Raum für dich 26

Die Safe-Space-Strategie: Geborgenheit, Halt und Liebe für dich und dein Kind 34

Auf ins Abenteuer Augenhöhe 34

Die (R)Evolution in deinem Handgepäck 36

Das bist du in deinem Safe Space 53

Die Bedürfnisse aller sehen 55

Die fünf Grundpfeiler für deinen Safe Space 60

TEIL 2

Ein Safe Space für dich 65

**Verbundenheit schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis nach Bindung 66**
Warum wir Mamas uns häufig einsam fühlen 66

Bindung aufbauen 70

Deine Wurzeln und du 79

Gastbeitrag von Romy Winter 91

Verbundenheit leben 93

**Selbstbestimmung schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis
nach Orientierung und Kontrolle 100**

Karussell der Anforderungen 100

Selbstbestimmt Mama sein 102

Gastbeitrag von Marlies Johanna 107

Grenzen als Lebensraum 109

Pausenstrategien für deinen Mama-Alltag 119

**Selbstwert schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis nach Selbstwertschutz
und Selbstwerterhöhung 128**

- Bin ich gut genug? 128
- Schütze deinen Selbstwert 132
- Gastbeitrag von Johanna Dexheimer 138
- Selbstliebe 143

**Leichtigkeit schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis nach Lustgewinn
und Unlustvermeidung 159**

- Warum ist der Alltag oft so schwer? 159
- Auf der Suche nach Leichtigkeit 162
- Wenn Mama keinen Bock hat 175

**Ein regulierter Körper schafft Sicherheit –
deine körperlichen Grundbedürfnisse 185**

- Dein Mama-Körper 185
- Die HMPK-Regel: first things first 188
- Drei Körperbedürfnisse 190
- Wie geht es dir mit deinem Körper? 203

TEIL 3

Sicherheit im Alltag leben 211

Co-Regulation – Sicherheit teilen 212

Warum du nicht *nicht* co-regulieren kannst 212

Gefühlsansteckung: unbewusste Co-Regulation 214

Bewusste Co-Regulation 218

Liebevolle Führung übernehmen 222

Natur als Familienraum 228

Chaos und Liebe – Mama sein im echten Alltag 233

Und jetzt? 233

Sicher bleiben, wenn alle anderen es besser wissen 234

Liebe im Alltag leben 241

Was wirklich zählt 245

Quellen und Anmerkungen 248

Dank 253

Über die Autorin 255