

INHALT

Willkommen an Bord! 10

Das ist die MutterKutter-Crew	13
--	----

Familienalltag 15

TICKTACK – Die innere Uhr rennt!	15
---	----

Fünf Tipps für einen Haushalt im Griff	18
---	----

Tipp 1: Macht euch einen Wochenplan	18
---	----

Tipp 2: Plane feste Wäschezeiten ein	19
--	----

Tipp 3: Lieber zwei Großeinkäufe statt fünf kleine	20
--	----

Tipp 4: Nutze den Abend!	21
--------------------------------	----

Tipp 5: Mache Zeitfresser zu Pausen-Gewinnern	22
---	----

Die richtige Kommunikation ist eine Geheimwaffe	23
--	----

Suche dir Unterstützung	24
--------------------------------------	----

Schaffe dir eine Tagesstruktur	26
---	----

Familienregeln wirken Wunder	28
---	----

Delegiere Aufgaben!	29
----------------------------------	----

Eine Starthilfe für die Umsetzung	30
--	----

Das alltägliche Chaos!	31
-------------------------------------	----

Schritt 1: Rufe einen ehrlichen Familien-Stuhlkreis zusammen	32
--	----

Schritt 2: Sorge für eine faire Aufgabenverteilung	32
--	----

Schritt 3: Schaffe Routinen für euch!	32
---	----

Schritt 4: Kontrolle abgeben	33
------------------------------------	----

Hilfe, überall liegt Spielzeug rum!	34
--	----

Schritt 1: Eine spielzeugfreie Zone ist mehr als okay	35
---	----

Schritt 2: Unterstütze dein Kind, aufräumen zu lernen	35
---	----

Nimm deine Familie in die Pflicht!	36
---	----

Schritt 1: Schluss mit Zurufen!	37
---------------------------------------	----

Schritt 2: Alle sorgen für Nachschub!	37
---	----

Dein Weg aus der Perfektionismus-Falle	38
Was ist Perfektionismus eigentlich genau?	39
So wirkt sich Perfektionismus auf deinen Körper und deine Seele aus!	40
Warum ich? Gründe und Auslöser für Perfektionismus	41
Lass den Perfektionismus im Haushalt los	44

Kita, Schule und Job

47

Wenn schon morgens nichts nach Plan läuft	47
Fünf Tipps für entspannte Kita-Jahre	50
Tipp 1: Schaffe eine Morgenroutine gegen die Trödelei!	51
Tipp 2: So reagiert dein ins Spiel versunkenes Kind garantiert auf dich	51
Tipp 3: So bekommst du Antworten von deinem Kind	52
Tipp 4: So kannst du Probleme konstruktiv lösen!	53
Tipp 5: Schaffe ein schönes Zubettgeh-Ritual	54
Der große Virenalarm	55
So findest du in kurzfristigen Notfällen eine Lösung	56
Dein Kind ist krank! Das sind deine Rechte	58
Lass dein Kind unbedingt gesund werden	59
Schaffe dir ein dickes Fell an	60
Finde enge Verbündete in der Kita	61
Schritt 1: Vertraue anderen!	61
Schritt 2: Sei ehrlich!	62
Schritt 3: Das gilt auch im Umgang mit den Erzieher*innen!	62
Schritt 4: Lasse dein Kind das „richtige“ Streiten lernen!	63
Katastrophen im Alltag mit Vorschulkindern	64
Dein Kind klammert wieder!	65
Dein Kind möchte nichts vom Tag in der Kita erzählen	67
Dein Kind will nicht (mehr) in die Kita	68

Du hast jetzt ein Schulkind	70
Dein Vertrauen zeigt dir immer den Weg	71
Fünf Tipps für den Alltag mit Schulkind	72
Stressfrei durch den Schulalltag	76
Supermama? Das geht auch mit wenig Aufwand	77
Keine Panik vor den Sommerferien	78
Sei kein Mama-Taxi und gib Verantwortung ab	79
So löst du galant das Hausaufgaben-Chaos	81
So förderst du die Selbstständigkeit deines Schulkindes	82
Konkurrenz, Druck und Unbehagen im Schulalltag	85

Wutanfälle, Wackelzahnpubertät und Schulfrust 88

Die Wackelzahnpubertät unter der Lupe	88
Was ist denn eigentlich los?	90
Das kannst du nun tun	91
Fünf Tipps, um die Wackelzahnpubertät zu überstehen	92
Tipp 1: Schau dir deine eigene Wut an!	92
Tipp 2: Du und dein Kind – ihr seid beide genau richtig!	93
Tipp 3: Rede mit deinem Kind über sein Verhalten	94
Tipp 4: Gefühle sind wundervoll – sei einfach da!	95
Tipp 5: Lass deine Erwartungen los	96
Entspannungsanker für die Wackelzahnpubertät	96
Situation 1: Wenn dein Kind schreit	97
Situation 2: Wenn ihr euch streitet	97
Situation 3: Wenn du wütend bist	97
Situation 4: Wenn du schimpfst	98
Situation 5: Bevor ihr ins Bett geht	98
Vier Tipps, verantwortungsbewusst und entspannt mit Gefühlen umzugehen	99
Tipp 1: Lass zu, dass dein Kind alle Emotionen durchlebt!	100

Tipp 2: Lass dein Kind neue Sachen ausprobieren!	100
Tipp 3: Unterstütze dein Kind dabei, Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen!	101
Tipp 4: Pflege deine eigenen Freundschaften	101
Auseinandersetzungen mit deinem Schulkind	102
Eskalation am Nachmittag	102
Nimm eine Vogelperspektive ein	103
Fünf Tipps, wie ihr während der Schulzeit als Familie stark bleibt ..	104
Tipp 1: Bleibe dir und deinen Grundsätzen treu!	105
Tipp 2: Es ist egal, wie es andere Mamas machen	105
Tipp 3: Schaue darauf, was dein Kind kann und nicht darauf, was es nicht kann!	106
Tipp 4: Dauerstress mit einem anderen Kind? Sprich erst einmal mit dem Lehrer oder der Lehrerin	107
Tipp 5: Langeweile schafft Entspannung!	107
Typische Probleme im Familienalltag	108
So kommst du mit deiner Familie entspannt durch die erste Tageshälfte	108
So machst du den Abend zu eurer Familienzeit	112
Vier Tipps für schwierige Phasen	113
Tipp 1: Lass dein Kind einfach nur sein	114
Tipp 2: Gib etwas ab – und schaffe dir Auszeiten!	115
Tipp 3: Vertrau dem Lauf der Dinge!	116
Tipp 4: Lass dein Kind noch unabhängiger werden!	117
Wenn es Probleme in der Schule gibt	118
Hilfe, mein Kind hat keine Lust zu lernen!	118
Hilfe, mein Kind mag die Lehrkraft nicht!	120
Hilfe, mein Kind kann sich nicht konzentrieren!	121

Liebe, Sex und Krisenmanagement **123**

Auch Sex ist eine Auszeit!	123
Fünf Tipps, wie du eure Liebe neu entflammst	125
Tipp 1: Erinnere dich an den Anfang!	125
Tipp 2: Schaut euch in die Augen, Baby!	127
Tipp 3: Kleine Gesten haben große Wirkung	128
Tipp 4: Sag, worüber du dich freuen würdest!	128
Tipp 5: Verabredet euch zum Sex-Date!	129
Mama und (Liebes-)Partnerin sein – so gelingt dir der Spagat	130
Haltet durch!	130
Gehe auf deine*n Partner*in zu	131
Liebe und körperliche Nähe	132
Nehmt euch eine Paar-Auszeit	133
Wenn die Liebe trotzdem geht	134
So schaffst du eine gemeinsame Basis mit dem*der Ex	135
Verlier dich selbst nicht!	136
Schritt 1: Teilt die Verantwortung	137
Schritt 2: Mach dich selbst glücklich!	137
Schritt 3: Betrachte deine*n Partner*in mal aus der Ferne!	138
Schritt 4: Sex ist Arbeit – die Beziehung auch! Also arbeite!	139
Setze Sex auf die To-do-Liste	140
Ist Sex die Lösung?	140
Gute Rahmenbedingungen, um über Sex zu reden	141

Gesundheit, Fitness und mentale Stärke **144**

Raus aus dem Hamsterrad	144
Fünf einfache Gesundheitstipps für deinen Alltag	147
Tipp 1: Stelle dir deine Portion Gesundheit vor die Nase!	147
Tipp 2: Zu wenig Sport? Suche dir eine bessere Hälfte!	147

Tipp 3: Visualisiere das Gefühl danach!	148
Tipp 4: Nimm dir täglich 15 Minuten für dich und atme das Leben ein!	149
Tipp 5: Schlafenszeit? Handy weg!	149
So bleibst du fit im Alltag!	150
Sage öfter Nein und nimm dir Zeit für dich	151
Was du sofort für dich und deine Gesundheit tun kannst	152
Präventiv statt defensiv	156
Wie sieht es mit dem Check-up 35 aus?	157
Gehe zur Hautkrebsvorsorge – spätestens ab 35	158
Lass deine Zähne durchchecken	158
Achte auf deine Augen	159
Denke an deine gynäkologische Vorsorge	159
Körper und Seele im Einklang!	160
Das Müsste-hätte-sollte-Syndrom	160
Schärfe dein wohlwollendes Auge	161
Mache eine innere Inventur	162

Bleibe du selbst! 168

Erinnere dich an Zeit mit dir	168
Liebe dich selbst	169
Fünf Tipps für dein Wohlbefinden und für mehr Zeit für dich!	171
Tipp 1: Erinnere dich an die Zeit vor den Kindern	171
Tipp 2: Sei öfter mal offline!	172
Tipp 3: Unterhalte dich mit anderen – aber nicht über Kinder!	172
Tipp 4: Triff regelmäßig deine beste Freundin!	173
Tipp 5: Gönn dir mal was Schönes!	173
Miste ordentlich aus und finde dich selbst	174
Entrümple deine Woche	174
Wirf einen Blick in dein persönliches Umfeld	177

Hole dich selbst Schritt für Schritt zurück	179
Schritt 1: Lege dein schlechtes Gewissen ab!	180
Schritt 2: Ein glückliches Kind braucht eine glückliche Mama!	180
Schritt 3: Her mit dem schönen Leben!	181
Schritt 4: Du bist Vorbild!	181
Schritt 5: Vergleich dich nicht (mehr) mit anderen Mamas!	181
Lasse auf allen Ebenen los!	182
Was dein Neid über dich verrät	182
Welche Bedürfnisse hat deine Seele?	183

Ein letztes Ahoi, liebe Mama!	187
--------------------------------------	------------

Die MutterKutter-Crew sagt Danke!	189
--	------------

Unsere Link-Empfehlungen für dich	195
--	------------

Intern – hier findest du uns Autorinnen	195
Hier bekommst du unsere externen Linktipps	196