

# INHALT

## Der Alltag, den du kennst ..... 12

### ● Vom Müssen zum Wollen

6

- |  |    |
|--|----|
| Habe Mut, denn du bist nicht allein!             | 8  |
| Habe Mut, denn deine Gefühle spinnen nicht!      | 12 |
| Habe Mut, denn du bist Teil der Lösung!          | 24 |
| Habe Mut, denn du musst nur 5 Prinzipien kennen! | 29 |

## Die 5 Prinzipien, die du brauchst ..... 35

### ● 1 „Ich will mich anders fühlen.“ – Elternschaft ist kein Knast

36

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Zuversicht statt Angst           | 37 |
| Sicherheit statt Zweifel         | 45 |
| Wohlgefühl statt Schuldgefühle   | 52 |
| Verbundenheit statt Distanz      | 59 |
| Miteinander statt Einsamkeit     | 65 |
| Bestätigung statt Frust          | 71 |
| Stärke statt Schwäche            | 76 |
| Zuhause-Flair statt Kriegsgebiet | 81 |

### ● 2 „Ich will anders handeln.“ – Zweifel sind für andere

88

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Kontrolle statt Machtkämpfe        | 89  |
| Zuverlässigkeit statt Willkür      | 97  |
| Selbstfürsorge statt Selbstaufgabe | 107 |
| Selbstliebe statt Selbstzweifel    | 114 |
| Fehlerkultur statt Strafen         | 121 |
| Streiten statt Schweigen           | 128 |
| Spaß statt Selbstmitleid           | 133 |

3 „Ich will dich anders sehen.“ – Niemand hat sich sein Kind selbst gebacken	140
Kennen statt Vermuten .....	141
Loyalität statt Scham .....	147
Du, mein Kind, statt ihr, Geschwister .....	154
4 „Ich will dich anders behandeln.“ – Wir sind nicht miteinander im Krieg	161
Mitgefühl statt Fremdheit .....	162
Verantwortung statt Freundschaft .....	169
Vertrauen statt Misstrauen .....	181
Kinderwille statt Dominanz .....	189
Leichtigkeit statt Schwere .....	196
Miteinander statt Gegeneinander .....	203
5 „Ich will unseren Alltag anders gestalten.“ – Ein echtes Zuhause braucht keine Regenbogentorten	209
Gemeinsamkeit statt Nebeneinander .....	210
Leben statt Perfektionismus .....	217
Zufriedenheit statt Enttäuschung .....	224
Dankbarkeit statt Widerwille .....	233
Gewollt ist halb geschafft	239
Literaturtipps	242