

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