

INHALTSVERZEICHNIS

1. Pünktlich und spontan — war ich früher mal

Wow, das war mir früher so, so wichtig! Ich **MUSSTE** immer überall **ÜBER**pünktlich erscheinen. Das war ein Teil von mir. Dann kamen die Kinder. Sie haben den Teil irgendwie absorbiert. Nun bin ich nur noch „stets bemüht“. 19

2. Arztbesuche mit Kindern — nix für schwache Nerven!

Möglicherweise mache ich mich in diesem Kapitel kurz lustig über meinen Mann, aber seien wir ehrlich:
Bei diesem Thema nimmt man jeden Lacher mit, den man kriegen kann! 23

3. Familienurlaub — die Expedition zur Stressspitze startet!

Spätestens nach dem ersten **FAMILIENURLAUB** ist wohl den meisten Eltern klar, dass die ursprünglich entspannendste Zeit des Jahres ein „Make-over“ durch die Kinder erhalten hat. 30

4. Kindergeburtstage — das Highlight für Groß und Klein ... aber am liebsten bei anderen

Boah, jetzt mal Butter bei die Fische: Ich dachte, ich würde Kindergeburtstage lieben. Dann wurde ich Mutter und mittlerweile muss ich sagen ... da hab ich mich wohl geirrt. Hoppla! 37

5. Einkaufen gehen mit Kind – so viel Spaß kann sein!

Oh Gott, ganz ehrlich: Heute lache ich lauthals über meine Erfahrungen beim Einkaufengehen mit meinen damals kleinen Kindern. Aber das benötigte ein paar Jahre Abstand. 44

6. (Mutti-)Freundschaften – mal gewinnt man, mal verliert man

Ein sehr emotionales Thema für mich; für dich vielleicht auch. Ich habe es mir so viel einfacher vorgestellt und weiß, dass ich mit meinen Erfahrungen nicht allein bin. Du auch? 53

7. Kinderernährung – ein Kinderspiel?

Kennst du die Bezeichnung Picky Esser? Ich bin sicher, die ist im Prinzip für meinen Sohn und mich erfunden worden. Meine Tochter war als kleine Maus ernährungstechnisch fast genauso anstrengend wie wir, hat aber den „Absprung“ geschafft. Ich hab da also spannende Geschichten zu erzählen! 59

8. „Schick“ essen gehen mit Kind – nein, danke!

Mein Mann und ich haben es früh versucht und dann sehr, sehr lange gelassen, da wir bereit waren, aus unseren Erfahrungen zu lernen. Und die waren echt speziell! 68

9. Kinderkurse besuchen – kann man machen, kann man aber auch lassen

Zwiespältige Gefühle werden bei mir durch das Wort „Kinderkurs“ ausgelöst, weil ich da so viel Verschiedenes erlebt habe – und wirklich lange nicht glücklich damit war. Ich erzähle dir ein bisschen davon, okay? 76

10. Jahreszeiteinspezifisches Leben mit Kindern – überraschend abwechslungsreich

Hä, dachte ich früher, welchen Einfluss sollen denn bitte die Jahreszeiten auf meinen Alltag mit Kindern haben? Mittlerweile fällt mir dazu einiges ein. 83

11. Spielzeug – Qualität statt Quantität ... natürlich!

Hattest du auch so hochgesteckte Ziele in diesem Punkt, bevor du Mutter wurdest? Hat es geklappt, sie einzuhalten? Bei mir nicht. Ich erzähle dir, wie es gelaufen ist. 90

12. Me-Time – die nehme ich mir einfach. Oder so ...

Auf meinen Social-Media-Kanälen habe ich gelernt, dass Me-Time für Mamas unter Müttern ein heißes Eisen sein kann. Dennoch wage ich mich hier mal ran an das Thema. 99

13. Kinderbett im Kinderzimmer – ist das eigentlich (un-)wichtig?

Ich warne schon mal vor: Ich gehöre zum #teamfamilienbett, aber nicht, weil ich das so geplant habe, sondern weil es sich für uns so entwickelt hat. Und ich sehe durchaus Vor- UND Nachteile. 104

14. Geschwister sind toll – die spielen dann so schön miteinander!

Tatsächlich war es für mich schon immer glasklar, dass ich am liebsten mehr als ein Kind hätte. Zum einen, weil ich selbst eine Schwester habe, und zum anderen, weil ich dazu natürlich bestimmte Vorstellungen hatte. Ob sie eingetreten sind? Lies selbst! 109

15. Basteln, backen & Co — viel Spaß mit den klassischen Mama-Hobbys

Falls du an dieser Stelle Tipps zum Thema Backen & Basteln erwartest, muss ich dich leider enttäuschen. Ich bin eher die Mama, die sagt: „Ne, Schatz, dazu hab ICH leider keine Lust.“ Vielleicht geht es dir auch so? 116

16. Kinder mit Haustieren aufwachsen lassen — eine Herzensangelegenheit! Oder?

Hier würde ich ein Taschentuch empfehlen, da ich (leider) nicht nur Geschichten von süßen Begegnungen mit dir teilen möchte. 121

17. Medienkonsum — die thematische Handgranate in der Mutti-Dimension!

Ja, ich liebe die Gefahr und den Nervenkitzel, deshalb wage ich mich mit diesem Thema ganz weit rein ins Hai-fischbecken der Mutti-Dimension. Nicht, weil ich hier Ärger provozieren möchte, sondern genau aus dem gegenteiligen Grund. 127

18. Mutterschaft verändert alles — auch uns selbst

Ach herrje, diese Kapitelüberschrift klingt so übertrieben pathetisch, oder? Aber weißt du was? Es ist doch so! Und es ist sogar gut so (finde ich)! 135

19. Kranksein — erwischt alle mal, aber besser nicht die Mama

NATÜRLICH dürfen Mütter krank werden und NATÜRLICH steht es ihnen mehr als zu, dann auch mal flachzuliegen und das Bett nicht mehr zu verlassen. In der Theorie zumindest, richtig? Ich klamüstre das ganze Thema mal ein bisschen auseinander. 142

20. Mini-Me – wie ich und doch ganz anders

Ich gestehe sofort, dass ich schrecklich gern von meinen „Mini-Mes“ spreche, wenn ich von den Kindern rede, obwohl es natürlich durchaus Aspekte gibt, die einem nahelegen, das nicht zu machen. Manno. 152

21. Arztbesuche für Mama mit Kind – och nö!

Nie im Leben (vor den Kindern) hätte ich gedacht, was man als Mama alles mit Kind auf dem Bauch oder irgendwo sonst am Körper aushalten und durchziehen kann ... in dieser Kategorie hier ganz besonders heftig! 157

22. Gespräche mit Kindern – definitiv anders als erwartet

Okay, ich liebe dieses Kapitel und hoffe, dir wird es genauso gehen. Weil ich grundsätzlich ein sehr kommunikativer Typ bin und es deshalb kaum erwarten konnte, mich richtig mit meinen Kindern unterhalten zu können. Und weil es jetzt so ist, mir aber oft den letzten Nerv raubt.

Ich nehm's aber mit Humor! 161

23. Lieben, begleiten, loslassen – und heimlich mal ein Tränchen verdrücken

Zu diesem Kapitel möchte ich die Empfehlung abgeben, es weder in der Öffentlichkeit zu lesen noch ohne Taschentuch in der Hand. Ich hab beim Schreiben geweint. Du wirst bestimmt auch heulen. 175

23 ½. Ein Extra mit vielen Stimmen – das LÄCHELN UND WINKEN-Community-Kapitel

Hier kommt meine wundervolle LÄCHELN UND WINKEN-Community zu Wort und teilt ihre Erfahrungen als Mama. 181