

## DAVOR



### SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

- 12 **Mutter werden**  
Sarah
- 16 **Ein Schmetterlingsflügelschlag**  
Katharina
- 22 **Ist alles bereit?**  
Anonym
- 26 **Sorgen wegen morgen**  
Alyssa
- 32 **Das Dorf, das es braucht**  
Sarah
- 36 **Treppenhausgespräch**  
Alyssa
- 40 **Sieh ihr in die Augen!**  
Sarah
- 44 **Loslassen**  
Alyssa
- 46 **Reoptimierung**  
Katharina
- 52 **Die Geschichte, die mein Bauch erzählt**  
Sarah
- 54 **Ich kann das nicht**  
Sarah
- 56 **Geben und nehmen**  
Alyssa
- 60 **Biblische Mütter**  
Sarah

# DABEI



## WOCHENBETT

- 66 **Hausgeburt**  
Katharina
- 70 **Stärker als die Frau, die ihn gebar**  
Sarah
- 72 **Bauchgeburt - Alles richtig gemacht**  
Sarah
- 78 **Wir halten uns aus**  
Anonym
- 80 **Tägliche Vorstellungen: Wer bist du?!**  
Alyssa
- 86 **Bauchgefühl**  
Sarah
- 90 **Hauptsache gesund**  
Katharina
- 92 **Ich halte dich ... doch wer hält mich?**  
Alyssa
- 94 **Die mutterschwere Last**  
Sarah
- 96 **Heilige Heizdecke**  
Katharina
- 100 **Unter Strom**  
Alyssa
- 102 **Notwendiges Chaos**  
Sarah
- 104 **Es ist normal, ...**  
Katharina

# DABEI



## WOCHENBETT

- 106 **Interviews**  
Katharina
- 116 **Ort des Friedens**  
Alyssa
- 118 **„Ich wollte so sehr stillen“**  
Katharina
- 122 **Kannst du bitte ...?**  
Alyssa
- 126 **Das Wunder in meinen Wunden**  
Sarah
- 128 **Außerhalb der Komfortzone**  
Katharina
- 132 **Die Höhle (Babyblues)**  
Alyssa
- 136 **Lebensgelüste**  
Katharina
- 138 **Bedingungslose Liebe**  
Alyssa
- 142 **Übung: Selbstgespräch**  
Sarah
- 144 **Übung: Grenzen wahrnehmen**  
Sarah
- 148 **Weise Worte**  
Alyssa

## DANACH

---

### DAS ERSTE BABYJAHR

- 152      **Ode an das Wochenbett**  
Sarah
- 156      **Zu Tisch**  
Katharina
- 158      **Drei Monate**  
Alyssa
- 160      **Entspannte Mütter**  
Sarah
- 162      **Meine Reise mit Re-Parenting**  
Alyssa
- 166      **Ich will nicht nur, dass du glücklich bist**  
Alyssa
- 170      **Krabbelgruppe und Vergleiche**  
Katharina
- 174      **Durch neue Augen sehen**  
Alyssa
- 178      **Entmystifiziert**  
Katharina
- 182      **Kraft ist nicht verhandelbar**  
Katharina
- 186      **Du bist nicht der Fehler**  
Sarah
- 188      **Ist Mutter sein jetzt meine Berufung?**  
Sarah
- 194      **Wo bleibt die Liebe im Team?**  
Alyssa

# DANACH

---

## DAS ERSTE BABYJAHR

- 198      **Als alle Ratgeber auf der Rückbank saßen**  
Sarah
- 202      **Den Druck aus der Bedürfnisorientiertheit rausnehmen**  
Alyssa
- 206      **Ich habe Angst**  
Sarah
- 210      **Kurze Jahre, lange Tage: Pizzateig-Therapie**  
Alyssa
- 216      **Wir sind viele**  
Katharina
- 220      **Club der guten Mütter**  
Sarah
- 224      **Wenn ich noch einmal Mutter würde**  
Sarah
- 228      **Mutterstaunen**  
Alyssa
- 230      **Literaturangaben**
- 232      **Danksagungen**
- 234      **Über**  
Autorinnen, Grafikerin, Fotografin