

# Inhalt

Warum es Zeit ist, Abschied vom Müssten zu nehmen	
Vorwort von Kristina Weber .....	11
Warum ich dieses Buch schreibe	
Vorwort von Susanne Dietz .....	13
<b>1 LÜGEN UND WIE SIE UNS QUÄLEN .....</b>	<b>19</b>
1. Entspannte Eltern, entspanntes Kind! – Von der ersten Lüge gleich nach der Geburt. ....	20
2. Ich vermisste eine Gebrauchsanweisung. – Warum Menschen unterschiedlich sind und Babys auch. ....	28
3. Ein Luftschloss aus pastellfarbenen Illusionen. – Warum niemand vorher die Schattenseiten sehen kann und warum Enttäuschungen ein Segen sind. ....	37
4. Schlaf. – Wie ein so kurzes Wort so übermäßig groß werden kann. ....	47
5. „Üben Sie bitte das Ablegen Ihres Babys.“ – Warum man einem Baby nichts lernen kann. ....	56
6. Wie konnte ich nur so gefühlsduselig werden? – Über die Transformation im Wochenbett. ....	63
7. Nie wieder Feierabend. – Warum Pausen anfangs nicht drin sind und die Gegenwart meine Rettung war. ....	70
<b>2 IDENTITÄTSENTWICKLUNG ZUR MUTTER .....</b>	<b>79</b>
8. Wieso hat mir das niemand vorher gesagt? – Über den Verlust des alten Ichs und die fünf Säulen der Identität.	80

## INHALT

9. „Das hast du doch gleich wieder runter!“ – Über das böse Vergleichen und die Illusion, alles könnte so werden wie vorher. (Säule: Körper und Gesundheit) .....	87
10. Stillen. – Ein unfassbar riesiges Kapitel für sich. (Säule: Körper und Gesundheit) .....	96
11. „Sie müssen doch glücklich sein!“ – Über die Häufigkeit der Wochenbettdepression. (Säule: Körper und Gesundheit) .....	97
12. „Sie kann ja in meinem Bett schlafen. – Warum sich der Freundeskreis komplett verändert und auch erst mal kleiner wird. (Säule: Soziale Beziehungen) ....	107
13. Sie haben sich auseinandergelebt. – Warum jede Beziehung erst mal schlechter wird. (Säule: Soziale Beziehungen) .....	116
14. Isoliert und doch nie allein. – Über die zermürbende Einsamkeit als Mutter und warum mein Gehirn für mich denkt. (Säule: Soziale Beziehungen) .....	122
15. Geld ist doch nicht so wichtig. – Über finanzielle Herausforderungen und geplatzte Familienträume. (Säule: Materielle und finanzielle Sicherheit) .....	130
16. Hilfe, ich bin eine totale Anfängerin! – Warum Mama werden wie eine Vollbremsung und gleichzeitig ein Ausbildungsberuf ist. (Säule: Arbeit und Leistung) .....	135
17. „Bringen Sie das Baby doch einfach zum Interview mit!“ – Von falschen Vorbildern und Vorstellungen. (Säule: Arbeit und Leistung) .....	143
18. „Und dann kam da eine ganz andere Frau zurück!“ – Warum Werte sich verschieben, neu ordnen und erst dann Sinn neu gefunden wird. (Säule: Sinn und Werte) .....	152

## INHALT

<b>3 MUTTER UND GESELLSCHAFT .....</b>	<b>159</b>
19. Genieße den Zauber der ersten Zeit! – Über die zerstörerische gesellschaftliche Erwartungshaltung der fortwährenden Glückseligkeit. ....	160
20. Sie darf auch mal traurig sein. – Über Selbstoptimierungszwänge und die Notwendigkeit von Krisen im Kleinen. ....	167
21. Das schlechte Gewissen. – Warum es ein ganz furchterliches Biest ist und wie wir es zum Freund machen. ....	177
22. Ich glaube, mein Job ist mir doch nicht so wichtig. – Über verklärte Mütter-Bubbles und die Sache mit den Spiegelneuronen. ....	187
23. There is a special place in hell. – Über Frauensolidarität und warum es gerade Frauen Müttern schwer machen. ....	194
24. „Du sollst es einmal besser haben als ich!“ – Über die unbewussten Verträge mit den eigenen Eltern und was wir wirklich anders machen können. ....	202
25. Eine Windel verkehrt zu kleben ist nicht tödlich! – Warum es wichtig ist, dass Väter ihre eigenen Regeln haben und Mütter loslassen dürfen. ....	212
<b>4 MUTTERSEIN UND ARBEIT .....</b>	<b>221</b>
26. Schluss mit der Symptombehandlung! – Warum es einen Abschied von der Opferrolle braucht, damit Vereinbarkeit gelingt. ....	222
27. Vereinbarkeit ist vereinbar mit dir selbst. – Warum es Eigenverantwortung, Ehrlichkeit und die richtigen Variablen braucht, damit die Rechnung aufgeht. ....	228

## **INHALT**

28. „Melden Sie sich doch einfach, sobald das Baby da ist.“ – Über Unwissenheit der Arbeitgeber und die drei Erfolgsgaranten für stressfreien Wiedereinstieg. ....	238
29. Hilfe – mein Kind wurde geschubst! – Über die Not- wendigkeit, nicht „nur“ Mutter zu sein, um langfristig im Gleichgewicht zu bleiben. ....	250
30. Warum bleibt immer alles an mir hängen? – Über das Paradoxon von Retter und Opfer zugleich. ....	258
31. Arbeiten ist wie Urlaub. – Warum uns das Mutter- sein kompetenter und stärker im Job macht. ....	265
Zu guter Letzt: Meine Gedanken zum Perfektionismus. ....	270
Ein Wort zum Schluss .....	275
Die Autorin .....	279