

Inhalt

Warum es Zeit ist, Abschied vom Müssen zu nehmen	
<i>Vorwort von Kristina Weber</i>	11
Warum ich dieses Buch schreibe	
<i>Vorwort von Susanne Dietz</i>	13
1 LÜGEN UND WIE SIE UNS QUÄLEN	19
1. Entspannte Eltern, entspanntes Kind! – Von der ersten Lüge gleich nach der Geburt.	20
2. Ich vermisse 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 übermächtig 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
2 IDENTITÄTSENTWICKLUNG ZUR MUTTER	79
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

3	MUTTER UND GESELLSCHAFT	159
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 fürchterliches 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 Frauen-solidarität 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
4	MUTTERSEIN UND ARBEIT	221
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