

06 VORWORT

09 ANKOMMEN & EINTAUCHEN

- 10 **Nicola Schmidt:** Die wichtigsten Überlebenstipps für neue Eltern

27 AUFATMEN & LOSLASSEN

- 28 **Wolf Lütje:** Euer Erlebnis der Geburt
40 **Kareen Dannhauer:** An dein frischgeborenes mütterliches Ich ...

53 INFORMIEREN & LEICHT MACHEN

- 54 **Frauke Ludwig & Diana Schwarz:** Kleine Lifehacks mit großer Wirkung
68 **Bea Merscher:** Das Geheimnis von Gesundheit
84 **Daniela Dotzauer:** Mysterium Babyschlaf

97 BETRAUERN & VERSÖHNEN

- 98 **Anna Mendel:** Alles erstmal anders
116 **Yassamin-Sophia Boussaoud:** Von Einsamkeit und Verbundenheit
126 **Maren Leerhoff:** Frieden schließen mit dem After-Baby-Body

137 REFLEKTIEREN & HINTERFRAGEN

138 Annika Rösler & Evelyn Höllrigl Tschaikner:

Der Mythos vom Mutterinstinkt

154 Laura Fröhlich: Wege aus dem Mental Load

170 Celsy Dehnert: Den Kreislauf durchbrechen

183 VERSTEHEN & FÜHLEN

184 Susanne Mierau: Superkraft Bindung

200 Carina Thiemann: Das milde Herz

216 Sümeyye Betül Lambrecht: Die Gefühlsachterbahn des Elternseins

229 FREUEN & GENIESSEN

230 Herbert Renz-Polster: Das Wunder des Großwerdens

242 ÜBER DIE ABSENDER*INNEN