

Inhalt

Vorwort	9
Dein neues Leben wird dich dein altes kosten – Meine Geschichte, wie alles begann	13
Schwangerschaft	17
Die Schwangere, die ich werden wollte	22
Die Schwangere, die ich wurde	23
Schwangersein für Fortgeschrittene: Die Wahrheit	25
Die Geburt	26
Die Gebärende, die ich werden wollte	26
Die Gebärende, die ich wurde	28
Ein kleiner Tipp am Rande	32
Wochenbett	33
Zuhause	36
Die Baby-Mama, die ich werden wollte	39
Die Mama, die ich wurde	42
5 Dinge, die ich gerne vor meiner ersten Schwangerschaft gewusst hätte	45
Wie viele sollen es eigentlich werden?	48
Zwei unter Zwei – Eine weitere Geburt, eine weitere Erfahrung	51

Nicht jede Schwangerschaft endet mit einem Baby in den Armen: Unser Verlust.....	57
Beziehung	61
Die Elternbeziehung, die ich führen wollte.....	61
Die Elternbeziehung, die ich führe. Und was ich daraus gelernt habe.	64
5 Dinge, auf die sich jedes Paar mit Kind einstellen sollte	76
Kleinkinder und das eigene innere Kind.....	79
Elternschaft und die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit	83
5 Dinge von mir für dich.....	87
Mutterschaft und Freundschaften:	
Unsichtbare Risse und neue Verbindungen.....	91
Der schmerzhafte Wandel.....	91
Der Herzschmerz von Friendship-Breakups	93
Die unsichtbare Brücke	95
5 Dinge, die Freundschaften als Mutter einfacher machen.....	98
Karriere und Mama sein – How it started	100
Sich in der Mutterrolle vor tausenden Fremden finden	103

Kritik und Herausforderungen.....	104
Lösungen und Ermutigung.....	104
Das Beste aus beiden Welten	106
«It takes a Village»: Die Kraft der Gemeinschaft in der Elternschaft	107
«Du kannst nicht bleiben, wer du warst – aber du kannst werden, wer du sein willst.»	110
Mein Brief an dich.....	113