

Inhalt

Mein Limonaden-Mix fürs Leben	7
»Nichts bleibt, wie es ist, und das ist auch gut so« – warum Veränderung mir keine Angst mehr macht	19
»Mein altes Leben hab ich im Kreißsaal gelassen« – zwischen Plan A, Verzweiflung und Flexibilität.	21
»Wo die Angst ist, geht's lang« – wie ich versuche, meinen Ängsten zu begegnen	38
»Wenn alles immer glattläuft, kann ich nichts lernen« – Fehler als Chancen verstehen	51
»Wenn ich nicht weiß, was ich will, kann ich es auch nicht bekommen« – wie ich herausfand, was meine Bedürfnisse sind	65
»Und plötzlich war alles anders« – Umgang mit Extremsituationen	92
Meine Top-Strategien für den Umgang mit Veränderung	101
»Ordnung im Außen sorgt für Ordnung im Innen« – wie(so) ich den Überblick bewahre	105
»Warum bügele ich überhaupt?!« – Darum ist Ordnung für uns wichtig	107
»Für Stress hab ich keine Zeit« – wie ich den Familienalltag organisiere	111
»In Jogginghose gehe ich nicht vor die Tür« – wie man in sich selbst Ordnung schafft.	133
»Ich habe mir da wirklich Gedanken drüber gemacht« – wie wir zu gerechten Familienregeln kommen.	138
»Nichts ist unmöglich ...« – doch! Und wie wir mit dieser Erkenntnis umgehen.	146
Meine Top-Strategien für Ordnung und Struktur	151
»Kinder sind Herzöffner, sie lieben ohne Erwartung« – Liebe und Humor als Superkräfte im Mama-Alltag	155

»Kann ich einmal nicht verantwortlich sein?« – die Sache mit der Verantwortung	156
»Liebe ist das Arnikakügelchen für die Seele« – Liebe leben im Alltag(swahnsinn)	170
»Es geht nicht darum, dass du recht hast, sondern, dass du authentisch bist« – Erziehung ist Beziehungspflege	178
»Wer zuerst lacht, steckt alle anderen an« – Humor und Optimismus als Stresskiller im Alltag.	189
Meine Top-Strategien für mehr Liebe und Lachen im Familienalltag	195
»Ich bin nicht krank, ich wollt mich nur mal kurz hinsetzen« – Selbstfürsorge ist Familienfürsorge.	199
»Hab ich die alte Katja im Kreißsaal gelassen?« – Was ist meine Rolle als Mutter?	201
»Sich Zeit für sich zu nehmen, ist nicht egoistisch« – woher ich meine Energie nehme	206
»Tut mir leid, von mir gibt's diesmal keinen Kuchen« – Nein sagen als Selbstfürsorge	213
»Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit« – warum ehrlicher Austausch wichtiger ist, als perfekt zu performen	219
»Ich muss mich nicht mehr beweisen« – Hilfe annehmen ohne schlechtes Gewissen	226
»Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende« – woher ich meine Gelassenheit nehme	228
»Ich nehme sie einfach, wie sie ist« – Partnerschaft trotz Elternsein	231
Meine Top-Strategien für mehr Selbstfürsorge	242
Epilog: »Wir können verdammt viel von unseren Kindern lernen!«	247
Dank	252
Endnoten	253