

Inhalt

VORWORT

Mein Best-of-Album für dich 11

1. KAPITEL

Moralisch neutral: Dein Werkzeug für Selbstfürsorge 17

- Dosenravioli machen uns nicht zu schlechten Menschen 19
Raum für unsere Prioritäten 22
Sanft mit uns selbst 25

2. KAPITEL

Unser neuer Goldstandard 33

- Abschied vom Dogma 34
Auf die ganze Bindungsbiografie kommt es an 36

3. KAPITEL

Essen ist einfach nur Essen 43

- Beikost-Basics 45
Vertrauen wir auf die kindliche Intuition 50
Mütter sind keine Müllschlucker 57

4. KAPITEL

Hobbys ohne Hintergedanken 69

Hobbys – moralisch neutral 71

Die Leidenschaften unserer Kinder 75

»Ich will nicht mehr dahin!« 77

5. KAPITEL

Eine schrecklich nette (Groß-)Familie 83

Ein selbstbestimmtes Bindungsnetz 84

Wenn Kinder eine Bindungsperson stark bevorzugen 88

6. KAPITEL

Die Paarliebe steckt im Detail 95

Die Formel der Liebe 96

Die »Unlösbar« 101

Gespräche sind Gold 103

Wo die Grenzen überschritten werden 110

Wagt euch in die kontrollierte Anarchie! 111

Alleinbegleitend, aber nicht allein 113

7. KAPITEL

Beendet die Schlafkämpfe! 123

Alles Erziehungssache?! 124

Die Einschlafbegleitung leichter machen 128

8. KAPITEL

Neurodivergenz als Herausforderung und Chance 135

Was ist Neurodivergenz? 136

Eine Frage der (Familien-)Identität 139

Neurodivergente Kinder neuroaffirmativ begleiten 145

Medien 149

Brauchen wir eine Diagnose? 152

Alltagstaugliche Strategien 154

9. KAPITEL

Wie kriegen wir das mit der Schule nur hin? 159

Verhaltensampeln, Smileys und Gewitterwolken 160

Wie wir uns Elternängsten stellen 163

Verantwortung klären 170

Mit Schulangst und Schulverweigerung umgehen 177

10. KAPITEL

Für mehr Familien-Miteinander! 185

Den kindlichen Kooperationstank befüllen 186

Aggressionen abbauen und mit Geschwisterstreit umgehen 193

Ihr müsst nicht klassisch spielen 196

Langeweile auch mal auflösen 198

ZUM SCHLUSS

Was ist dein Warum? 203

Zum Weiterlesen 209

Dank 212

Über die Autorin 215