

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 »Unlösbaren« 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?

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!

Den kindlichen Kooperationsbank 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?

Zum Weiterlesen	209
Dank	212
Über die Autorin	215