

Inhalt

5 Perfektionismus, nein danke!

Mehr Mut zum entspannten Chaos

13 Den Überblick behalten

So schaffen Sie Klarheit im Familienalltag

21 Was wirklich wichtig ist

Nach den eigenen Werten leben

27 Hektik am Morgen

Entschleunigung und Zeitmanagement für Familien

33 Mein Job, die Familie und ich

So beugen Sie einem Burn-out vor

39 Sich Gutes tun

Selbstfürsorge für Mütter und Väter

45 Hauptsache, Kontakt

Familie heißtt, in Beziehung sein

51 Von Ärger, Trotz und Stress

Typische Familienkonflikte konstruktiv lösen

57 Familienzeit genießen

Gemeinsam Spaß haben tut allen gut

62 Buchtipps

64 Impressum