

# Inhalt

Zu Beginn .....	7
<b>1. Stille Zeit</b>	<b>10</b>
<b>2. Ehefrau und Mutter sein</b>	<b>20</b>
Verschiedene Rollen .....	21
Prioritäten .....	24
Intimität .....	27
Anleitung .....	30
<b>3. Aufgaben verteilen</b>	<b>32</b>
Die Übermutter .....	33
Die 50 %-Mutter .....	35
Der eingespannte Mann .....	38
Zu Hause die Stellung halten .....	40
<b>4. Struktur</b>	<b>46</b>
Struktur als Grundelement des Lebens .....	47
Struktur im Leben eines Babys .....	49
Wenn es nicht auf die Minute klappt .....	56
Struktur im Tagesablauf .....	60
Struktur ermöglicht Freiraum .....	65
Struktur und Dienst .....	68
Struktur und Pausen .....	72
<b>5. Ernährung</b>	<b>80</b>
Die Muttermilch .....	81
Herausforderungen beim Stillen .....	86
Stillen und Wochenbett .....	88

Stillzeiten .....	94
Beikost .....	105
Essen am Familientisch .....	107
<b>6. Schlafen</b>	<b>112</b>
Im ersten Lebensjahr .....	113
Durchschlafen .....	118
Schlafhaltung .....	123
Im zweiten Lebensjahr .....	125
<b>7. Erziehung</b>	<b>132</b>
Böse von Jugend an .....	133
Erziehung ist Liebe .....	136
Training und Konsequenz .....	141
Einfache und klare Regeln .....	149
Die Macht der Stimme und der Worte .....	155
Machtkämpfe .....	159
Und wenn es nur noch Gebrüll gibt? .....	167
Sich alleine beschäftigen .....	173
Kind und Alltagspflichten .....	177
Der Laufstall .....	181
Zusammenfassung .....	185
<b>8. Betreuung</b>	<b>188</b>
Babykurse .....	189
Betreuung ohne Mutter .....	193
<b>9. Anders sein</b>	<b>206</b>
»Parallel-Universum Baby« .....	207
Eine fröhliche Mutter von Söhnen .....	216
Zum Schluss .....	221