

Inhalt

Zu Beginn	7
1. Stille Zeit	10
2. Ehefrau und Mutter sein	20
Verschiedene Rollen	21
Prioritäten	24
Intimität	27
Anleitung	30
3. Aufgaben verteilen	32
Die Übermutter	33
Die 50 %-Mutter	35
Der eingespannte Mann	38
Zu Hause die Stellung halten	40
4. Struktur	46
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
5. Ernährung	80
Die Muttermilch	81
Herausforderungen beim Stillen	86
Stillen und Wochenbett	88

Stillzeiten	94
Beikost	105
Essen am Familientisch	107

6. Schlafen 112

Im ersten Lebensjahr	113
Durchschlafen	118
Schlafhaltung	123
Im zweiten Lebensjahr	125

7. Erziehung 132

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

8. Betreuung 188

Babykurse	189
Betreuung ohne Mutter	193

9. Anders sein 206

»Parallel-Universum Baby«	207
Eine fröhliche Mutter von Söhnen	216
Zum Schluss	221