

## 6 Leben mit Kindern? Wunderschön!

9 Ja, wir wollen ein zweites Kind!

### 10 Ein zweites Kind? Auf jeden Fall!

- 10 Viele Fragen
- 11 Warum gibt es so viele Einzelkinder?
- 12 Geschwister sind klasse – nicht immer, aber meistens
- 14 Mehr Arbeit – aber auch mehr Glück

### 16 Alles eine Frage des Timings

- 16 Eine Schwangerschaft zehrt an den Reserven
- 17 Und schnell wieder schwanger: sehr kurzer Abstand
- 23 Der Klassiker: zwei bis drei Jahre Abstand
- 32 Mehr als vier Jahre Abstand – fast wie Einzelkinder?

### 40 Du bekommst ein Geschwisterchen!

- 40 Kleine Kinder vorbereiten
- 48 Größere Kinder vorbereiten

### 55 Das Baby ist da!

### 56 Erst einmal eingrooven

- 56 Lassen Sie es ruhig angehen
- 58 Rituale helfen
- 58 Genießen Sie das Wochenbett!
- 59 Kindergartenpause?
- 60 Wenn Besuch kommt

- 60 Routine erleichtert den Start
- 63 Sie werden sich vier Hände wünschen
- 64 Man wächst mit seinen Aufgaben

### 66 Dem großen Kind gerecht werden

- 68 Die Welt muss sich neu ordnen
- 69 Auch das große Kind darf wieder klein sein
- 71 Kinder wollen Aufmerksamkeit

### 72 Dem kleinen Kind gerecht werden

- 73 Oft bestimmt das große Kind den Tagesablauf
- 74 Das Baby ist immer dabei
- 75 Zeitinseln schaffen
- 76 Vom Großen lernen
- 76 Tandemstillen geht tatsächlich

### 80 Eifersucht? Lieblingskind? Alles normal!

- 81 Eifersucht äußert sich auf viele Arten
- 83 Wen hast du lieber, Mama?

### Exkurse

- 46 Geschwisterdasein und Kindererziehung
- 78 Wo bleibt die Zeit für mich?
- 98 Sex – was war das noch mal?
- 136 Einkaufen mit zwei kleinen Kindern

- 89 Der Traum vom Dream-Team
- 90 **Zusammenleben und Geschwister-Rooming-in**
- 90 Welpenschutz für Babys
- 91 Teilen will gelernt sein
- 92 Gemeinsame Familienzeit macht stark
- 93 Kinderzimmer – gemeinsam oder getrennt?
- 100 **Geschwisterliebe – Geschwisterhiebe**
- 100 Geschwisterstreit – Training für das spätere Leben
- 108 Geschwisterrivalität vermeiden
- 109 Geschwister sind unterschiedlich
- 112 **Gemeinsam in dieselbe Kindergartengruppe?**
- 113 Getrennte Gruppen für die individuelle Entwicklung
- 114 Geschwister geben Sicherheit
- 115 Kinderfreundschaften sind wichtig
- 116 Abgrenzen von der Erwachsenenwelt
- 118 **Doppelt so leicht oder halb so schwer?**
- 119 Zwei Kinder bedeuten mehr Termine
- 121 Finanzielle Mehrbelastung
- 123 Der Haushalt muss nicht perfekt sein
- 124 Prioritäten setzen
- 125 Eltern müssen nicht perfekt sein
- 126 **Tipps für den Alltag mit zwei Kindern**
- 126 Helferlein im Alltag
- 127 Organisation ist alles
- 132 Babys müssen nicht jeden Tag baden
- 132 Entspannt durch die Beikost-Zeit
- 134 Sparen mit dem Wochenessensplan
- 134 Haushaltspflichten aufteilen
- 135 Schluss mit dem Perfektionismus
- 138 **Und weil's so schön war ...**
- 139 Die lieben Finanzen
- 142 **Service**
- 143 **Stichwortverzeichnis**