

Emotionale Schieflagen im Familienalltag	9
Gefühlsausbrüche bei kleinen und großen Menschen	10
Wege im Gehirn: vom Trampelpfad zur Autobahn	13
Trigger: warum die Theorie so viel leichter ist als die Praxis	15
Besonders kritische Tage	17
Dein Kind hört einfach nicht	19
Dein Kind flippt ständig aus	23
Du verlierst die Geduld	29
Dein Partner geht an die Decke	38
Entspannung ist der Schlüssel	39
Schimpfwörter, Beleidigungen und Befehlston	41
Darum benutzt dein Kind Schimpfwörter	43
Dein Kind kommandiert dich herum	46
Dein Kind gibt nur noch Widerworte	51
Aktives Zuhören: zum wahren Kern durchdringen	54
Du willst es allen recht machen	57
Werde dir deiner Rollen bewusst	57
Traue deinem Kind etwas zu	63
Perfektionismus und hoher Selbstanspruch	66
Du denkst, du musst alles allein schaffen	70
Und dann ist da ja auch noch dein Partner	74
Deine Grenzen und die deines Kindes	77
Die Grenzen deines Kindes wahren	78
Deine eigenen Grenzen wahren	79
Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Zuwendung	82
Finde den richtigen Aufmerksamkeitskanal	83
Aufmerksamkeitsverteilung bei Geschwistern	86
Sorge für vorauseilende Aufmerksamkeit	88

Zanken, Hauen, Eifersucht: Geschwisterstreit	91
Wie viel Streit ist noch normal?	91
Das Bootcamp für Sozialverhalten	92
Die wichtigste Ressource: elterliche Aufmerksamkeit	96

● **Typische Stresssituationen im Tagesablauf** 101

Der Morgen – ein Knotenpunkt für Stress	101
Morgenroutine: Verschaffe dir einen Vorsprung	102
Tagesbeginn für Mamas von Frühaufstehern	108
Anzieh-, Zahnpflege- und Trödeltheater	109
Ärger mit den Hausaufgaben	118
Wie geht es dir bei den Hausaufgaben?	118
Sorgt für die richtige Lernumgebung	120
Krisenherd Familientisch	122
Dein Kind ist der Experte für seinen Körper	122
Gesunde Ernährung für dich	124
Stress beim Einkaufen und in der Öffentlichkeit	128
Spanne dein Kind mit ein	128
Wutanfälle in der Öffentlichkeit	130

● **Zeitmanagement, Aufgaben und Prioritäten** 132

Es fällt dir schwer, deine eigene Leistung anzuerkennen	132
Mache dir scheinbar unbedeutende Aufgaben bewusst	133
Überprüfe deine Erwartungen	137
Es wächst dir alles über den Kopf	139
Die Multitasking-Lüge	139
Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst	142
Generalüberholung für deine To-do-Liste	144
Du findest keine Zeit für dich	147
Ruhe trotz äußerem Chaos	149
Aufgaben überblicken und neu verteilen	150

Plane deine Pausen fest ein	152
Hole deinen Partner mit ins Boot	154
Entscheide bewusst, womit du deine Zeit verbringst	154
Weniger Termine, mehr Freiraum	155
Mit Kind entspannen	156
Dein Smartphone: Segen, Frustration und Zeitvampir	160
Knackpunkt Sprachnachrichten	162
Achtsamer Umgang mit Social Media	165
Stressfaktor Benachrichtigungen	166

● **Gut gewappnet für unangenehme Gefühle** 169

Ungebetene Kommentare und Einmischung von außen	169
Du kannst und musst es nicht jedem recht machen	171
Umgang mit Einsamkeit	173
Baue dir selbst ein Dorf	174
Neid und Missgunst unter Müttern	175
Die Gefahr des Vergleichens	177
Schuldgefühle und Gewissensbisse	179
Innerer Kritiker, Antreiber und Co	180
Bleibe im Hier und Jetzt	183
Du bist gut genug	184

● **In 30 Tagen zu mehr Entspannung** 186

Was ist eigentlich diese Achtsamkeit?	187
Das bringt dir diese Challenge	189
Deine 30-Tage-Challenge	193

● **Ein paar Worte zum Abschied** 213

Danke	215
--------------	------------