

Alles ganz normal, liebe Eltern! 7

Was keiner über das Leben mit  
Kindern sagt 8

Das Baby ist da. Und nun? 11

Die erste Zeit mit dem Baby –  
so viele Fragen 12

Wissenswertes zum Stillen 18

Wie viel Schlafmangel können Eltern  
ertragen? 20

Das gibt Energie bei Schlafmangel 28

Plötzlich sind sie groß! 31

Überbehütung und Freiheiten 33

Wie viel gefördert ist genug gefördert? 34

Von Trotz und Autonomie 51

Leichter durch die Trotzphase 56

Fremdbetreuung ohne schlechtes  
Gewissen 60

Trödeln macht einen wahnsinnig! 69

So werden Kinder zu höflichen Menschen 74

Hilfe, ich mutiere zur Meckermama! 76

Meine Suppe ess' ich nicht! 87

Mama sein ist nicht immer einfach 97

Nie fertig werden und immer zuständig  
sein 99

Supermuttis und ihre Superkinder 100

Immer diese Ratschläge – Mut zum  
eigenen Weg 106

Stoppt das Sorgen-Karussell! 109

Es ist nicht egoistisch, egoistisch zu sein! 115

Wir wachsen mit unseren Aufgaben 121

Resilienz stärken 123

Woran sollen sich unsere Kinder später  
erinnern? 124

Service 125

Endnoten 125

Literaturverzeichnis 126