

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