

Vorwort	6
----------------	----------

Vorwort von Inke Hummel	8
--------------------------------	----------

„Ich kann nicht mehr“ – Mutterschaft als Herausforderung 10

Früher war nicht alles besser, sondern anders	13
Die erschöpfte Mutter	15
Die Last des Ideals	16

Dein Werkzeug 20

Dein Stressmanagement	23
Das Familienboard	23
Aus der Mücke KEINEN Elefanten machen	27
Multitasking, ade!	34
Dein gesunder Körper	35
Iss und trinke genug	36
Priorisiere Schlaf	40
Achte auf deinen Zyklus	42
Bewege dich	44
Dein entspannter Geist	45
Sei die Nummer Eins	47
Liebe dich selbst	50
Grenze dich ab	51
Dein 4-Schritte-Plan auf dem Weg zum „Nein“	52
Deine Haltung	55
Gut genug statt perfekt	60
Eure Familienregeln	63
Dein „inneres Kind“	65
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit	66
Das „innere Kind“ heilen	68
Deine Widerstandskraft	70
Dein Schutzschild	70

Deine Schuldgefühle	74
Wozu wir Schuldgefühle brauchen	74
Warum die Schuldgefühle mit dem ersten Kind einziehen	76
Wie du Schuldgefühle bremst	77
Deine Wut	80
Wut findet ihren Weg	82
Notfallhilfe: Wenn die Wut hochkocht	83
Mit deiner Wut in Kontakt kommen	85
Deine Wut für dich nutzen	87
Deine Wut managen	89

Hilfe suchen und Verantwortung teilen 91

1. AHA: Das Prinzip der generalisierten Reziprozität	92
2. AHA: Helfen macht glücklich	94
3. AHA: Sich Hilfe holen ist gar kein Tabu	95
Wünsche klar äußern	97
Deine Bedürfnisse kennen	98
Kommunikationstipps	99
Welche Fragen müssen geklärt werden?	101
Mit Ablehnung umgehen	102
So kann Hilfe aussehen	103
Mit unerwünschter Hilfe umgehen	104
„Nein“ sagen	105
Die Lösung: Abgrenzung	107
Für Angehörige und alle, die helfen wollen	108
Zwischen Anbieten und Aufdrängen	108
Praktische und emotionale Hilfe	110
Wie gehst du mit jemandem um, der eine Krise hat?	111
Achte auch auf dich	114
Der Partner als Stütze und Halt	115

Nutze dein Werkzeug, bau dir dein Dorf

118

Mit Buntstiften und Post-its ans Werk	120
Der Partner packt mit an	122
Verantwortung abgeben und Mental Load teilen	123
Paar bleiben	131
Energie ist endlich – das gilt für euch beide	136
Die Familie als Halt	137
Die Großeltern als Stütze des Familienclans	137
Geborgen bei Oma und Opa – so klappt's	139
Wenn Oma und Opa weit weg wohnen	142
Freundschaften und Elternnetzwerk	149
In guten wie in schlechten Zeiten	150
Wie du dir ein Elternnetz spannst	153
Ideen für dein Elternnetz	155
Keine Angst vor Außer-Haus-Betreuung	158
Exkurs: Münchner Eingewöhnungsmodell	160
Die richtige Wahl treffen	162
Eingewöhnung durch den Vater oder eine andere Bezugsperson ...	168
Zusammen ist man weniger allein(-erziehend)	170
Warum Alleinerziehend-Sein so anstrengend ist	171
Ein soziales Netz für Alleinerziehende	174
Alleinerziehend glücklich sein	184
Dein Papier-Dorf	185

Das ist alles zu viel

186

Psychische Krisen	190
(Wochenbett-)Depression	190
Burn-out	192
Weitere psychische Krisen	193

Wer hilft mir, wenn ich mir selbst nicht mehr helfen kann?	195
Gesundheit	196
Schwangerschaft	197
Geburt und Wochenbett	198
Psychische Gesundheit	201
Im Notfall	203
Entwicklung und Erziehung	204
Erweitertes soziales Netz	205
Partnerschaft	206
Dein familiäres Netz	207

Es geht mir wieder besser 210

Kein Tief ohne Hoch	211
Pflege deinen Werkzeugkoffer und dein Dorf	212
Hilf auch anderen	212
Genieße die neugewonnene Lebensfreude	215
Blicke nach vorne	215

Danksagung	218
-------------------	------------

Mitwirkende	220
--------------------	------------

Weiterführende Informationen	222
-------------------------------------	------------