

# Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Plötzlich Mutter	21
Neues Leben, neue Rolle – aber wie damit klarkommen?	21
Schwangerschaft und Geburt – mein unbekannter Körper	27
Stillzeit – alles anders als gedacht	42
Interview mit der Hebamme Christiane Borchard	54
Kapitel 2: Elternsex	67
Fürsorgliche Mutter sein, sexy Partnerin bleiben – nur eine Wunschvorstellung?	67
Verschobene Körperbilder	78
Interview mit der Sexologin Hanna Krohn	89
Kapitel 3: Warum es Müttern so schwerfällt, mit sich selbst zufrieden zu sein	101
Überfrachtete Rollenbilder und überzogene Erwartungen an uns selbst	101
Die Inszenierung perfekter Körper und Leben auf Social Media	124
Interview mit dem Marketingexperten Prof. Dr. Andreas Baetzgen	135

<b>Kapitel 4: Die Eltern als Vorbilder ihrer Kinder</b>	<b>147</b>
Wie unser Verhalten und unsere Haltung unsere Kinder beeinflussen	147
Interview mit der Psychologin Julia Tomuschat	153
Ein realistisches Körperbild entwickeln:	
Die Bedeutung von Nacktheit	161
(Gemeinsam) essen lernen: Essstörungen und eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers	170
<b>Kapitel 5: Mutter in den Wechseljahren</b>	<b>179</b>
Kind groß, Körper alt – was nun?	179
Interview mit der Journalistin Silke Burmester	188
<b>Kapitel 6: Perfekt unperfekt</b>	<b>201</b>
Das Konzept »Gut genug«	201
Die Sicht des Partners: Auch Väter haben Selbstzweifel	207
Das Prinzip der umgekehrten Erziehung: Was wir von unseren Kindern lernen können	215
Interview mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. Michael Schulte-Markwort	220
<b>Schluss: Die Magie des Loslassens</b>	<b>229</b>
Warum es das Leben leichter macht, wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind	229
<b>Danksagung</b>	<b>238</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>239</b>