

Das schlechte Gewissen

8

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen	9
So entsteht dein schlechtes Gewissen	11
Die Quellen deiner Schuldgefühle	13
Deine Glaubenssätze	13
Die Erwartungen an dich	14
Deine Risikofaktoren	16
Kriegsschauplatz Krabbelgruppe	17
Die Folgen deines schlechten Gewissens	18
InKrit und VERA	20
InKrit – deine innere Kritikerin	20
VERA – deine innere Freundin	21

Eure Gesundheit

24

Hilfe, die Geburt lief nicht wie geplant!	25
Keine Geburt ist wie die andere	25
Versöhne dich mit der Geburt	27
Sei nachsichtig mit dir im Wochenbett	29
InKrit und VERA	31
Hilfe, mein Körper verändert sich!	32
Veränderung gehört dazu	32
So sorgst du für deinen Körper	38
PMS – Der Endgegner in Sachen Körpergefühl	40
InKrit und VERA	43
Hilfe, ich ernähre mein Kind falsch!	44
Ob Brust oder Flasche: Wichtig ist Milch	44
Beikost: Essen darf Spaß machen	53
Es gibt keine „schlechten“ Esser*innen	57
InKrit und VERA	67

Hilfe, mein Kind hat sich verletzt!	68
Kinder erkunden die Welt	69
Was wirklich zählt: Vorbeugung und Vorbereitung	70
Kinder sind oft krank	73
InKrit und VERA	75
Hilfe, ich bin krank!	76
Wenn Mamas krank sind	76
Chronisch kranke oder behinderte Mama	80
Mit deinem Kind über Krankheit sprechen	84
Kindliche Widerstandskraft	86
InKrit und VERA	89

● **Mutterschaft** 90

Hilfe, mir fehlt der Mutterinstinkt!	93
Das Bauchgefühl hat nicht immer recht	95
Übe dich in Geduld	96
InKrit und VERA	98
Hilfe, bin ich jetzt nur noch Mutter?!	99
Das Märchen von der „guten Mutter“	99
Du bist mehr als Mutter	102
Niemand braucht Supermütter	104
Sei die Mutter, die du sein willst	107
Jammern ist erlaubt	110
InKrit und VERA	112
Hilfe, ich will (nicht) wieder arbeiten!	113
Arbeit – mehr als Broterwerb	114
So kann Vereinbarkeit gelingen!	118
InKrit und VERA	123
Hilfe, ich will me-time ohne Reue!	124
Darum brauchst du me-time	124
Argumente für deine me-time	127

Gestalte deine me-time	130
InKrit und VERA	135
Hilfe, ich will nicht immerzu basteln!	136
Eine gute Mutter	136
... ist eine authentische Mutter	137
InKrit und VERA	141

Erziehung 142

Hilfe, ich verwöhne mein Kind!	145
Löse dich von veralteten Annahmen	147
InKrit und VERA	153
Hilfe, ich schimpfe zu viel!	154
Vision: gewaltfreie Erziehung	155
Schritte zum friedvollen Miteinander	157
Verantwortung übernehmen	161
Schützende Gewalt	163
InKrit und VERA	165
Hilfe, mein Kind entwickelt sich nicht „normal“!	166
Einflussfaktoren der Entwicklung	167
Schule & Co	170
InKrit und VERA	173

Leben mit Kind 174

Hilfe, mein Kind sieht zu viel fern!	175
Die berüchtigte „30-Minuten-Regel“	175
Qualität statt Quantität	179
Ein gutes Gewissen beim Umgang mit Medien	181
Dein eigener Medienkonsum	185
InKrit und VERA	187
Hilfe, meine Kinder streiten sich!	188
Deine Familie wächst	188
Gleich behandeln ist nicht immer gerecht	193

Streit begegnen	199
InKrit und VERA	205
Hilfe, mein Kind wird fremdbetreut!	206
Die Außer-Haus-Betreuung als Bereicherung	206
Trennungsschmerz trifft euch beide	208
Die richtige Entscheidung treffen	211
InKrit und VERA	217
Hilfe, hier schaut's aus ...!	218
Unordnung ist kein Verbrechen	219
Von Putzteufeln und Dreckspatzen	223
InKrit und VERA	227

● Deine Partnerschaft

228

Hilfe, wir streiten uns dauernd!	229
Die Krux mit dem Mental Load	230
Wenn es (trotzdem) kracht	234
InKrit und VERA	238
Hilfe, wir haben keine Zeit füreinander!	239
Paarzeit „freischaufeln“	240
We-time zu Hause	242
Gemeinsam ausgehen	243
InKrit und VERA	247
Hilfe, es herrscht Flaute im Bett!	248
Elternsex ist anders, nicht schlechter	248
Zurück zu mehr Lust	255
InKrit und VERA	259

● Selbstmitgefühl als Schlüssel

260

Das mitführende Selbstgespräch	261
Danksagung	263
Weiterführende Literatur	264