

**Das schlechte Gewissen****8**

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

**Eure Gesundheit****24**

<b>Hilfe, die Geburt lief nicht wie geplant!</b> .....	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
<b>Hilfe, mein Körper verändert sich!</b> .....	32
Veränderung gehört dazu .....	32
So sorgst du für deinen Körper .....	38
PMS – Der Endgegner in Sachen Körpergefühl .....	40
InKrit und VERA .....	43
<b>Hilfe, ich ernähre mein Kind falsch!</b> .....	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

<b>Hilfe, mein Kind hat sich verletzt!</b> .....	68
Kinder erkunden die Welt .....	69
Was wirklich zählt: Vorbeugung und Vorbereitung .....	70
Kinder sind oft krank .....	73
InKrit und VERA .....	75
<b>Hilfe, ich bin krank!</b> .....	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**

<b>Hilfe, mir fehlt der Mutterinstinkt!</b> .....	93
Das Bauchgefühl hat nicht immer recht .....	95
Übe dich in Geduld .....	96
InKrit und VERA .....	98
<b>Hilfe, bin ich jetzt nur noch Mutter?!</b> .....	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
<b>Hilfe, ich will (nicht) wieder arbeiten!</b> .....	113
Arbeit – mehr als Broterwerb .....	114
So kann Vereinbarkeit gelingen! .....	118
InKrit und VERA .....	123
<b>Hilfe, ich will me-time ohne Reue!</b> .....	124
Darum brauchst du me-time .....	124
Argumente für deine me-time .....	127

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

## **Erziehung 142**

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

## **Leben mit Kind 174**

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

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

## **Deine Partnerschaft**

**228**

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

## **Selbstmitgefühl als Schlüssel**

**260**

Das mitfühlende Selbstgespräch .....	261
<b>Danksagung</b>	<b>263</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>264</b>