

# Inhalt

<b>Teil I:</b>	
<b>Meine Geschichte</b>	<b>9</b>
Vorwort	10
Schock im Morgengrauen	13
Vier Tage warten	17
Eltern in 30 Minuten	21
Erste Schritte ins Leben	27
Kuscheln, um zu überleben	30
Zuhause auf Zeit	32
Kampf mit der Bürokratie	35
Es geht bergauf	40
Zerrissen zwischen Arbeit und Familie	42
Mäuse gehen auf Reisen	45
Im Bootcamp	47
Keine Zeit für gute Worte	53
Der Countdown läuft	66
Der große Tag	68
Erste Schritte	71
Das Krankenhaus im Kopf	73
Nachts in der Notaufnahme	75
»Schöpfen Sie Ihre Ressourcen aus«	78
Der nächste Schock	81
Oasen der Ruhe	85

Traurige Diagnose	85
An der Grenze	87
Die Beziehung verändert sich	89
Der kleine Unterschied	90
Ein Gefühl von Normalität	92
Epilog: Zwei Jahre später	93
<b>Teil II:</b>	
<b>Wie es besser klappt</b>	95
Wichtiger Hinweis zu Beginn	96
Der erste Schock	97
Als Vater im Krankenhaus	102
Mit Ärzten und Schwestern richtig reden	108
Schöne Momente schaffen	110
Zuhause ankommen	112
Mit Unverständnis im Umfeld klarkommen	116
Wie viel Sorge ums Kind ist richtig?	117
Väter und Stress	120
Über die eigenen Gefühle reden	122
Hilfe suchen	125
Die Hoffnung nicht verlieren	126
Streit mit der Frühchenmama	129
<b>Teil III:</b>	
<b>Frühchen und Eltern: Die wichtigsten Infos</b>	133
Dank	147
Nachwort von Barbara Mitschdörfer	148