

Inhaltsverzeichnis

VORWORTE

Daniela: Wozu eine Schimpf-Diät?	12
Linda: »Ich kann dir sagen, wie es ist, ein Kind zu sein!«	14
Willkommen in der Welt der Gleichwürdigkeit	16

SCHRITT 1

Warum tut Schimpfen weh?	22
Was bedeutet Schimpfen für Kinder?	24
Wie fühlt sich Geschimpftwerden für Kinder an?	25
Was bedeutet Schimpfen für Erwachsene?	29
Wie fühlt sich Geschimpftwerden für Erwachsene an?	31
Wie Schimpfen wirkt	35
Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag	38
⌘ Zerreißprobe Alltag	39
⌘ Einfache Sätze, klare Worte	42
⌘ Weniger ist mehr	42

SCHRITT 2

Warum schimpfen wir überhaupt so viel?	46
»Rezepte« für Eltern gibt es nicht	47
Häufige Ursachen	49
Die Wirkung von Schimpfen bei Erwachsenen	64
Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag	69

- ⌘ Meine Erwartungen sind nicht die meiner Kinder 70
- ⌘ Warum schimpfe ich so viel? 75
- ⌘ Abwarten, zuhören und respektieren 77

SCHRITT 3

Welche Mutter oder welcher Vater willst du sein? 80

Wie war es in der eigenen Kindheit? 80

Schütze deine Integrität 99

Anerkennen, was ist 106

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 109

- ⌘ Die lieben Rituale und ihre Tücken 110

- ⌘ Mutterbild und Mutterrolle 113

- ⌘ Meine Werte – deine Werte 116

SCHRITT 4

Die Ursachen in Körper, Geist

und Psyche aufspüren und beheben 118

Der Körper ist im Hier und Jetzt 119

Was tun bei körperlicher Überforderung? 125

Ernährung, die uns guttut 126

Entrümpeln – warum Minimalismus zählt 136

Achtsamkeit & Co.: Den Geist wieder frei machen 141

Psyche: Die Klaviatur der Gefühle 154

Sehr heftige Gefühle müssen heraus 163

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 174

- ⌘ Geschwisterstreit und eigene Erwartungen 175

- ⌘ Was ich brauche, um ruhig zu bleiben 177

- ⌘ Was passiert, wenn ich mich selbst überhöre 178

- ⌘ Gefühlschaos: Wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben? 184

SCHRITT 5

Begegne deiner Ohnmacht..... 188

Die wichtigste Ressource für deine Mutterschaft bist du selbst..... 189

Ohnmachtsgefühle zulassen als innere Friedensarbeit..... 196

Zu den eigenen Gefühlen stehen tut gut..... 199

Zuhören, um zu verstehen..... 203

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag..... 207

⌘ Die Unerträglichkeit meiner Ohnmacht..... 207

⌘ Gemeinsam Lösungen finden..... 208

⌘ Hinter jeder Emotion versteckt sich ein Bedürfnis..... 209

SCHRITT 6

Was wirkt besser als Schimpfen? 212

Die 7 Alternativen..... 213

Du bist nicht allein!..... 224

Du bist gut genug!..... 225

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag..... 227

⌘ Praktische Lösungen..... 228

⌘ Eigenständigkeit fördern..... 229

⌘ Rede weniger, hör mehr zu..... 232

⌘ Was meine Kinder tun, tun sie für sich und nicht gegen mich..... 234

SCHRITT 7

Setz deine Erkenntnisse im Alltag um..... 236

Anti-Schimpf-Reminder für den Familienalltag..... 236

Sprüche und Mama-Mantras zum Aufheben und Aufhängen..... 237

Listen, um das gesunde Maß zu finden..... 238

Dein Plan: Mach's konkret, und vor allem: Mach es!..... 241

Das Schimpf-Diät-Tagebuch..... 242

Belohnung motiviert auch Erwachsene!	243
Schau mit anderen Augen drauf: Perspektivenwechsel	244
Humor entspannt	245
Empathie kann man lernen	246
Achtsamkeit leben	247
Loslassen	249
Was tun, wenn...?	250
Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag	254
⌘ Was soll sich als Erstes ändern?	254
⌘ Lachen und spielen	256
⌘ Jeder Tag kann ein achtsamer Tag werden	256

NACHKLANG

Die Autorinnen	259
Herzlichen Dank!	263
Literaturhinweise und Empfehlungen	265
Anmerkungen	267
Hinweise zu den Downloads	268