

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