

# Inhalt

## **Einleitung ..... 11**

### **Ich will mich finden ..... 19**

Mein Bedürfnis, dein Bedürfnis ..... 20

Wichtigkeit ≠ Dringlichkeit ..... 21

Selbstversöhnlich: der Blick zurück ..... 24

### **Ich will gut genug sein ..... 31**

Perfektionismus oder Selbstwert ..... 32

Das große Missverständnis ..... 34

Was Kinder brauchen – und was nicht ..... 36

### **Ich will es anders machen ..... 49**

Was wir anders machen wollen und warum ..... 50

Freiheit geht immer mit Verantwortung einher ..... 53

Fifty Shades of Mama ..... 56

### **Ich gehe meinen Weg auf meine Weise ..... 65**

Identität, Integrität, Einzigartigkeit ..... 66

Ein Rosengarten voller Kinder ..... 69

<b>Ich zeige mich</b> .....	81
Die Rolle deines Lebens .....	82
Zurück zum Ich .....	90
<b>Ich nehme meinen Platz ein</b> .....	107
Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du .....	108
Alles im Gleichgewicht? .....	109
Wer führt hier eigentlich wen? .....	116
Auf die Plätze, fertig, los! .....	118
Wie viel Ich braucht unser Wir? .....	126
<b>Ich kümmere mich um mich</b> .....	135
Starting with the one in the mirror .....	136
Wollen heißt tun .....	138
<b>Daily Selfcare</b> .....	145
Die vier Wege zur Selbstfürsorge .....	146
Der praktische Weg .....	146
Der mentale Weg .....	180
Der emotionale Weg .....	194
Der ganzheitliche Weg .....	204

**Meine Selfcare Challenge ..... 226**

Hinweis zu den Downloads ..... 226

**Nachklang ..... 241**

Die Autorinnen ..... 244

Herzlichen Dank! ..... 246

Literatur, Filme, Links und Empfehlungen ..... 247

Anmerkungen ..... 251