

INHALT

TEIL 1: IDENTITÄTSVERLUST 9

„Ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin“	9
Du bist nicht wie deine Mutter	14
Reisen in die eigene Vergangenheit	30
Unsichtbar – wenn unser Selbst verschwindet	44
Von überhöhten Idealen und Versagensängsten	56
Gute Mutter?	58
Smartphone – Energieräuber oder Rettungsanker?	69
Selbsttest	69
Welcome to Mama-World 2.0!	72
Von Vergleichen und Ansprüchen an das eigene Selbst	73
Wo bin ich?	74
Secondhand-Emotionen – oder: das Glück der anderen	80
Trügerische Schönheitsnormen	89
Die Meinung der anderen	105

TEIL 2: SELBSTWERDUNG

123

Rebirthing: Neugeburt	123
Entfalten statt optimieren	130
Raum einnehmen	142
Kleine Schritte und kleine Glückse	153
Selbstliebe als Tu-Wort	162
Neue Herausforderungen	173
Vergebungsorientierte Erziehung	185
Wie kann ich mir selbst vergeben?	
Fünf konkrete Schritte	195
Wieder ich sein – wer bin ich eigentlich?	201
Selbst-sein-Dürfen	240
Danksagung	254
Literatur und Quellen	255