

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 |