

# Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 13

**Mama werden – Mama sein 23**

- 1 Die Zukunft als Mutter 25
- 2 Herausforderungen des Mama-Alltags 38

**I Die intensive Mama: Hintergründe eines Phänomens 49**

- 3 Eine sentimentale Religion 51
- 4 Das Fundament der Mutterschaftsideologie 65
- 5 Perfekte Mütter 77

**II Mütterliche Perfektion: Folgen und Ursachen 91**

- 6 Intensive Mutterschaft überfordert 93
- 7 Mütter als Manövriermasse 107
- 8 Mütter aus historischer Sicht 116

**III Mütterkonkurrenz 129**

- 9 Mütter und ihre Vergleiche 131
- 10 Hausfrauen und berufstätige Mütter 143
- 11 Überwachte Mütter 159

**IV Die Delegation von Mutterschaft und die Sicht  
der Kinder 169**

- 12 Schattenmütter als Blackbox 171
- 13 Managementstrategien von Müttern 182
- 14 Schattenmütter und ihre Perspektiven 192
- 15 Die Sicht der Kinder 200

**V Weniger ist mehr! Das Mama-Ideal  
normalisieren 215**

- 16 Die Mutterrolle neu konstruieren 217
- 17 Überinvestition erkennen und abbauen 225
- 18 Mama muss nicht die Beste sein! 232

Anmerkungen 247

Literatur 261

Register 279