

Achtung, hier schreibt eine „normale Mutter“!**10****Gesellschaftsdruck auf Wiedersehen!****13**

Wie wichtig bin ich und wie wichtig sind die anderen?	14
Erkenntnis 1: Die anderen kochen auch nur mit Wasser	16
Erkenntnis 2: Die Erwartungen von (anderen) Menschen	16
Erkenntnis 3: Mamasein ist kein Wettkampf	17
Erkenntnis 4: Bestimmter Erziehungsstil = Einbahnstraße	19
Erkenntnis 5: Die Schwiegermutter ist auch „nur“ ein Mensch	21
Erkenntnis 6: Der Umgang mit Miesmachern	23
Selbstfürsorge hat noch niemandem geschadet	26
Den Alltag entschlacken – der Familie zuliebe	27
Ist die Luft schon raus? Findet euch wieder!	29
Zeit zu zweit, allein	31
Das eigene Ich und die Bedürfnisse dahinter	33
Des Glückes Schmied sein	35

Dein entspannter Familien-Verhaltenskodex**38**

Was tun, wenn man von der eigenen Erziehung genervt ist?	41
Säule 1: Wir sind Vorbild und wir haben die Verantwortung	42
Säule 2: Raus aus der Machtkampfspirale	43
Säule 3: Konflikte familiengerecht lösen	45
Säule 4: Umgang mit Regeln, Grenzen, Konsequenzen und Strafen	48
Säule 5: Erziehen auf Augenhöhe fernab von Lob und Strafe	55
Säule 6: Schluss mit Leistungsdruck	58
Säule 7: Das „Nein“	61
Säule 8: Ich bin auch nur ein Mensch	63

Die Warums in der Erziehung

64

Warum setzt man Grenzen?	64
Warum ist es gar nicht so schlimm, unterschiedlicher Meinung zu sein?	65
Warum es nicht schlimm ist, wenn mein Kind weint	65
Warum hört mein Kind nur, wenn ich es anschreie?	65
Oder täusche ich mich?	65
Warum will mir mein Kind einfach nicht helfen?	66
Warum man bei Wut konzentriert atmen muss	67
Warum ist es nicht so schlimm, wenn mein Partner anders denkt? ..	67
Warum uns das Loslassen so schwerfällt	68
Warum ist es schlimm, das Kind anzuschreien?	69
Warum ist die Angst unbegründet, dass ein Kind Ordnung nie lernt?	70
Warum wir den Kindern Großeltern ermöglichen sollten	70
Warum wir nicht mit dem „bösen“ Weihnachtsmann drohen sollten	72
Warum ist es Quatsch zu behaupten, dass ein Kind gar nicht hört?	74
Warum es nicht stimmt, dass sich Kinder nicht freiwillig an Regeln halten	74
Warum wir unseren Kindern etwas zutrauen sollten	75

Grundsätzliche Familienmissverständnisse

76

Das Problem mit der Zeit	77
Vom Bummeln	77
Vergehende Zeit aufzeigen	78
Wochentage	79
Der Jahresverlauf	80
Achtung Wutanfall – Grenzerfahrung Aggression	80
Frustration als diese erkennen und zwei Gewinner haben	83
Wenn es zur Attacke kommt	84
Mit Frustration umgehen	86

Kinder und Höflichkeitsfloskeln	87
Warum Kindern Höflichkeit schwerer fällt	88
Von Dingen, die man nicht sagen sollte	90
Verbale Ohrfeigen für Kinder	91
Wie Bannbotschaften beeinflussen	93
Alternative in Sachen Bannbotschaften	93
Verbale Ohrfeigen und die Wörtchen „nie“ und „immer“	94
Mir hat der Klaps doch auch nicht geschadet	94
Es ist nur ein Klaps – eben nicht	95
Respekt verschaffen geht anders	96
Mein Kind provoziert mich! Eigene schlechte Gefühle	
auf das Kind projizieren	97
Wie erkennt man seine Trigger und wie findet man die Ursache? ..	98
Die schlechten Gefühle in den Griff bekommen	99
Kinder möchten gerne helfen, aber wir sind gut darin,	
es zu verhindern	100
Wie kann es gehen?	100
Erfahrungen machen dürfen	102
Kinderfreundliche Bereiche	104
Gleichwürdigkeit und Gleichberechtigung	105
Das Kind ist von Wert	106
Pupskackafurz und andere Schimpfwörter	107
Verbieten bringt nichts, höchstens ignorieren	107

Entspannter durch den Familienalltag – Probleme und Lösungen 109

Der Start in den Tag und die Vorbereitungen hierfür	110
Das Problem mit dem Arbeitsbeginn	110
Warum der Chef nicht auch einfach später kommen kann	111
Vorbereitungen am Vortag	111

Kinderkleiderboxen	112
Realistische Zeiteinschätzung zur Stressvermeidung	113
Sich selbst vorbereiten	114
Der Umgang mit Morgenmuffeln	114
Morgenmuffeln Zeit und Raum geben	115
Sanftes Wecken	115
Einladende Stimmung	115
Findet euren eigenen Rhythmus	116
Eigene Laune aufs Kind übertragen	116
Rituale	117
Tolle Wecker	117
Das entspannte Badezimmerprogramm	118
Spiele	120
Sanduhr und Eieruhr	121
Entscheiden lassen, aber nicht überfordern	122
Manchmal wollen sie es nicht allein können	122
Nacheinander ins Bad gehen	123
Ratgeber sein, aber nicht Maßgeber sein	123
Vom unausweichlichen „Zähneputzenmüssen“	124
Blickwinkel ausrichten	124
Vom „Müssen“ abweichen, weil sich der Kampf nicht lohnt	125
Dauerhaftes Verweigern	126
Das Kind putzt ja, aber es weint dabei	126
Medienkonsum	126
Wann ist Regulation durch Eltern sinnvoll?	128
Der Einsatz von TV-Talern	129
Selbstständiges Verwalten und Vertrauen fördern	129
Mobile Spielekonsole, Smartphone und Tablet nur im Auto	130

Kinder allein zu Hause lassen	131
Tipps zum Alleinbleiben	132
Notrufheft für Nichtleser	133
Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen?	133
Kinderzimmer aufräumen – Das Chaos kennt keine Gnade	134
Kinder sehen (Un)ordnung einfach anders	135
Atmosphäre ist alles	135
Wann und wie oft ist Aufräumzeit?	136
Das Aufräumspiel	136
Mach dir die Bereitschaft zunutze	137
Wenn gar nichts hilft – Denk an deine Nerven und räum selbst auf!	138
Unterwegs mit Kindern	139
Einkaufen	140
Essen gehen mit Kindern	142
Survivalausstattung	144
Familienausflüge	145
Lange Autofahrten in Richtung Urlaub	146
Quality Time mit Kindern	148
Spieleabend	149
Kreativ sein ist mehr	150
Die kleinen Gesten	150
Familienstammtisch	151
Urlaub zu Hause	153
Müde bin ich, geh zur Ruh	154
Die Wahrheit beim Zubettgehen ist	154
Symptome à la „Ich will aber noch dies und das“	157
Lösung Familienbett	157
Selbstbestimmtes Zubettgehen	158
Eltern haben auch mal Pause	159
Auf die Zeit des Lebens gesehen ist es gar nicht so viel	160

Weitere Bereiche im Zusammenleben	160
Eigene Haustiere für Kinder	161
Ich ziehe nur noch das Kleid an	161
Vereine und Kurse	162

Hallo Entspannung

164

Planung ist das halbe Leben	164
Termine, Termine, Termine	165
Das bisschen Haushalt	167
Möglichkeit 1: Hilfe annehmen	168
Möglichkeit 2: Eieruhr für Fokus	169
Möglichkeit 3: Gesundes Maß finden	169
Vorräte einkaufen & Menüplanung	170
Menüpläne erstellen	170
Online-Bestellservice nutzen	171
Umgang mit Süßigkeiten	172
Feste und Feiern	173
Alle Jahre wieder fahren wir alle besuchen	174
Heute koche ich, morgen backe ich	175
500 Spiele, 30 Überraschungen, 10 Wundertüten	175
Alltag entslacken durch Mut zur Lücke	176
Vom Wollen und Müssen	177
Erkenne die größten „Zeitmopser“ und rationalisiere sie weg ..	178
Handy weg!	178
Nur noch fünf Minuten länger schlafen	179
Einkaufen ohne Plan	180
Wartezeiten verstreichen lassen	180
Automatisierungen nicht nutzen	181
Deine Timeline bei Facebook und Co.	181
Zeitfressende Nachrichten und Zeitschriften	182

Onlineshopping ohne Shopping	182
Dauerberieselung durch den Fernseher	183
Im Inspirationstunnel	184
Planloses Vorgehen	185

Warum es sich lohnt umzudenken und wie du am Ball bleibst 186

Das funktioniert doch eh nicht und überhaupt:	
Jedes Kind und jede Mutter ist anders	187
Ich habe alles schon probiert	188
Alternativen zum Bestrafen	188
In den Arm nehmen und ehrlich sein	189
Gemeinsam das Feld räumen	189
Nach dem Warum fragen	190
Gefühle aushalten	190
Neutraler Erzähler sein	190
Selbst die Luft anhalten, Impulskontrolle	191
Alternativen anbieten	191
Spielerisch zum Ziel führen	191
Verlasse selbst das Feld	191
Es gut sein lassen	192
Du kannst dich entschuldigen	192
Unsere Kinder sind gut – sie sind nicht schuld daran,	
wenn wir überfordert sind	193
Der Realität ins Auge sehen	194
Schuldig und nicht schuldig	195
Bedürfnisse erkennen und richtig zuordnen	196
Warum Kinder gut sind	197
Welche Angst haben wir vor dem „Nein“?	
Was haben wir zu verlieren?	198

Angst, dass das „Nein“ nicht wirkt	198
Angst vor Ablehnung	199
Die Motivation für den Tag ist im Keller, was tun?	199
Frische Luft hereinlassen	200
Unliebsames direkt als Erstes erledigen	200
Zu viel vorgenommen?	201
Essen und Trinken nicht vergessen	201
Fühl dich wohl!	202
Stress abbauen	202
Bewegen	203
Gefühle zulassen	203
Atmen, atmen, atmen	203
Mit sich selbst Gespräche ausführen, die man nie führen würde ...	204
Schokolade hilft	204
Nimm es mit Humor	204
Beiß dich nicht an Dingen fest, die du nicht in der Hand hast	204

● **Meine zehn Schlüssel für eine entspannte Erziehung** **205**

● **Jetzt bist du dran – Praktische Helfer für dich** **214**

Deine Schlechte-Gefühle-Liste	216
Wie du die Negative-Konsequenzen-Liste verwendest	217
Die Negative-Konsequenzen-Liste	218
Notrufnummernblatt für Nichtleser	220
Wochen-Menüplan	221

● **Mamahoch2 Blog** **222**

● **Danksagung** **223**

Diese Bücher empfehle ich gerne	225
---------------------------------------	-----