

# Sachverzeichnis

## A

Achtsamkeit 117–118  
Angstgefühle 72  
Angstzustände 19  
Atemübungen 130, 133  
Auszeit 123  
Autogenes Training 131–132

## B

Babysitter 146  
Beratung, psychologische 153  
Betreuungsangebot 24  
Bewegungsdrang 46  
Burnout 12, 58, 64, 66–67, 69–72, 74, 77,  
82–83, 90, 126, 150  
– körperliche Symptome 72–73  
– psychische Symptome 72–73  
– Sieben-Phasen-Modell 69

## C

Caritas 146–148, 150–151, 153

## D

Depression 64, 69–70, 72, 83, 126  
DIY-Trend 47

## E

Ehegattensplitting 25, 33  
Elterngeld 20, 146  
Entspannung 87, 130–132  
Entspannungstechniken 131  
Ernährung 115  
Erschöpfung 19, 71, 83  
Essstörungen 19

## F

Freundinnen 134  
Frühe Hilfen 148  
Frühförderung 44

## G

Gesundheitsrisiko Muttersein 18

## H

Haushaltshilfe 149  
Haushaltstätigkeiten 105, 111  
Hilfe 142–143  
Hilfsangebote 144  
Hobbys 113

## I

Internet 27

## J

Joggen 128

## K

Konzentrationsprobleme 71  
Kopfschmerzen 19, 64, 71–72  
Krisenintervention 153

## L

Langeweile 101  
Leihgroßeltern 147

## M

Meditation 133  
Mehrfachbelastung 22  
Mommywars 52

Multitasking 159  
 Mutter-Kind-Kur 19, 144, 150–151  
 Müttergenesung 153  
 Müttergenesungswerk 18–19, 21, 150–152  
 Muttermythos 34, 55  
 Mutterrolle 23, 34, 41, 55, 84

## N

Nein sagen 90–91  
 Netzwerken 112, 147

## P

Paarbeziehung 136, 138, 140  
 Pareto-Prinzip 157  
 Perfektionismus 105, 122, 154, 158, 161  
 Pflege, Eltern 20  
 positives Denken 120  
 Prioritäten 156  
 Progressive Muskelentspannung 131–132  
 Psychotherapie 151

## Q

Qigong 133  
 Quality Time 31  
 Quantity Time 31

## R

Regretting Motherhood 41  
 Reizbarkeit 72  
 Rituale 88, 94, 98, 123, 125–126  
 Rollenmodelle 22  
 Rückenschmerzen 19, 71  
 Rushhour des Lebens 28, 35

## S

Schlaf 114  
 Schlafstörungen 19, 64, 71–72  
 Schwimmen 129

Sexualität 140  
 Spielen 45, 101–102  
 Sport 126–127, 130  
 Stimmungsschwankungen 72  
 Streit 95–96, 107  
 Stress 21, 50, 57, 63–66, 68, 84, 93, 116–117, 120, 122, 126, 132–133  
 Stressfaktoren 93  
 Stricken 113

## T

Tai Chi 133  
 Teilzeitarbeit 20, 24, 52, 55, 58  
 Therapie 150, 153  
 Trampolinspringen 129  
 Trödeln 96  
 Trotzphase 50, 77

## U

Überfrachtung 99, 101  
 Unvereinbarkeit 19

## V

Vater-Kind-Kur 150  
 Verdauungsprobleme 72  
 Vereinbarkeit 21, 55, 62

## W

Wertschätzung 65  
 Wettbewerb 47  
 Wochenplan 98

## Y

Yoga 130–131

## Z

Zeitfresser 93, 122