

# Inhalt

## Willkommen in der Welt des Konsums 15

Kinderwagen – der Ferrari des kleinen Mannes 18

Phänomen Nestbau – Kaufen aus Vorfreude 22

Kuschelhormon trifft Statussymbol Kind 26

## Schwangerschaft: Wie viel Kontrolle ist genug? 35

Mit Aufklärung zurück zu mehr Urvertrauen 38

»Birthplan« für die Geburt? 40

## Warum ich keine perfekte Mama sein will 43

Ja klar, äh nein, ich mein', jein! 46

Babys im Konkurrenzkampf 48

Mommy Wars: Was tun gegen Mütterkriege? 50

Die Rushhour des Lebens umfahren 54

Zeit für mich und das Nein aus Liebe (zu mir) 67

## Grün, grün, grün sind alle meine Kleider 71

Kaufst du noch oder leihst du schon? 73

Stoffwindel oder Wegwerfwindel? 76

Kochen statt Gläschenkauf 78

Nachhaltiger Speiseplan – weniger Fleisch essen 79

Was braucht ein Kleinkind wirklich? 81

Müll vermeiden 83

Selbermachen statt kaufen 85

Fair-Reisen 87

## Decluttering – ausmisten und Ordnung schaffen 91

Es kommt nicht auf die Anzahl an 93

Andere Familienmitglieder respektieren 94

Andere durch Handeln ermutigen 95

Eine persönliche Ausmiststrategie finden 97

## Kindererziehung heute und früher 105

Kind, zieh die Jacke an, Mama ist kalt! 108

Nur die Ruhe – Frustrationstoleranz stärken 111

You can always get what you want 113

Wenn die Mutter zur besten Freundin wird 115

Vom »Kidfinder« zum »Brainchip«? 117

Digitaler Minimalismus 121

## Die Geburtstagsparty – kein Kinderspiel 133

Minimalismus statt Geschenkekausch 138

Auch für Weihnachten gilt: Weniger ist mehr! 139

## **Brauchen Kinder Spielzeug? 141**

Spielzeugfrei – was ist das? 143

Eine »minimalistische« Familie 150

Ausleihen ist das neue Kaufen 153

Fazit – wie viel ist genug? 155

## **Frühkindliche Förderung 159**

Zeit, Aufmerksamkeit und liebevoller Umgang 162

Falsche Förderung kann schädlich sein 163

Schadet frühe Kinderbetreuung? 164

Selbstkontrolle fördern 166

Weniger Stress, mehr intuitive Kompetenz 168

Gelassenheit statt Förderwahn 170

## **Fazit: Minimalismus mit Kindern, wie geht das? 173**

Minimalismus als Luxusproblem reicher Nationen 175

Der neue Luxus: Zeit 177

Kinder sind die besseren Minimalisten 179

Service 181

Sachverzeichnis 186