

Inhalt

Und wo bleibe ich?! 9

1 Was Mütter heute leisten müssen 17

Gesundheitsrisiko Muttersein? 18

Die Erwartungen an die Mütter von heute sind hoch 20

Rückfall in alte Rollenmodelle 22

2 »Früher war alles besser« oder: Wie haben unsere Mütter das gewuppt? 26

Rushhour des Lebens 28

Quality Time und Quantity Time 31

Der Mythos der »sich aufopfernden Mutter« 34

3 Mütter unter Druck 36

Der Zwang, eine perfekte Mutter zu sein 38

Die Mär von der immer glücklichen Mutter 41

Die Ansprüche an die heutigen Mütter 42

Der Spagat zwischen Beruf und Familie 54

4 Ausgebrannt? Oder einfach »nur« erschöpft? 63

Was ist Stress? 63

Wenn der Akku leer ist: Was ist ein Burnout? 66

Schluss mit dem So-tun-als-ob! 80

5 Mehr Zeit für mich – ohne schlechtes Gewissen! 87

Lernen Sie, Nein zu sagen! 90

Stressfaktoren und Zeitfresser identifizieren 93

Überfrachten Sie die Tage nicht 99

Eltern sind nicht die Alleinunterhalter ihrer Kinder 101

Theater, lass nach! 107

Sie sind kein Mädchen für alles! 110

Sorgen Sie für sich selbst 112

Ideen für Mama-Auszeiten 123
Zeit für den Partner 136

6 Hilfen für Mütter 142

Hilfen einfordern und annehmen 142
Praktische Hilfsangebote für Eltern 144
Wenn gar nichts mehr geht: Krisenintervention im Ernstfall 153
Setzen Sie Prioritäten 156
Multitasking wirkt kontraproduktiv 159

7 Es wird besser! 162

Weil das Leben mit Kindern wunderschön ist! 164

Service 166

Literatur 166
Weiterführende Links 167
Sachverzeichnis 168