

Vorwort, oder: Willkommen im Familienland!	4
1. STARKES DUO, STARKES TRIO	
Was unsere Partnerschaft ausmacht	10
Typ eins: Die Planungskünstler	12
Typ zwei: Die Lebenssurfer	14
Typ drei: Die Hürdenläufer	16
Change Management: Von Anfang an Weichen stellen	19
Geburt einer Familie: So wird's ein guter Start für alle	22
Spielwiese: Der Lebenslauf unserer Liebe	28
2. GUCK MAL, WER DA SPRICHT	
Alte Prägungen, neue Rollen	32
Die eigene Kindheit – Licht und Schatten	35
Unsere Persönlichkeit: geborene Mutter, geborener Vater?	36
Werkzeugkasten: Feinfühligkeit trainieren	39
Zeitgeist: Druck und Ideale	40
Interview: »Gegenseitige Achtung ist wichtiger als Einigkeit«	42
Spielwiese: Darf ich vorstellen – mein neues Ich!	44
Wenn ihr Hilfe braucht	47
3. WIE REDEST DU MIT MIR?	
So gelingt die Kommunikation	50
Warum Austausch wichtig ist – gerade jetzt	52
Einander besser verstehen – die richtige Haltung	53
PRO-TIPP: »Wichtigste Kindheitslektion: das Reden über Gefühle«	55
Kommunikationstypen erkennen	60
Einander besser verstehen – »Dos« und »Don'ts«	61
Er sagt, sie sagt: Reden Männer und Frauen von Natur aus aneinander vorbei?	66

4. BABY, ICH WILL DICH	
Vom Kinderwunsch-Sex zum Wohlfühl-Sex	70
Du, ich, wir: Was sich durch eine Geburt verändert ...	71
Elternsex – eine Übersetzungshilfe	76
Zurück zu Lust und Liebe: Was jetzt hilft ...	81
Spielwiese: Prickelfaktor für Fortgeschrittene	83
... und was jetzt nicht hilft!	85
Maybe, Baby – aber nicht so schnell: Die richtige Verhütung	87
5. DAS BISSCHEN ALLTAG	
Ankommen im neuen Leben	92
Zeit für dich, für mich, für uns: Job, Elternzeit und Partnerschaft	94
Spielwiese: Sieben Fragen für Mütter und Paare	100
Familienbuchhaltung: So regeln Elternpaare ihre Finanzen	104
Haushaltsdebatte: Warum wir flexible To-do-Listen brauchen	107
Schatz, dein Sohn schreit! Erziehungspartner werden	113
Werkzeugkasten: Gemeinsam sind wir stärker!	115
Aneinander wachsen: Wie Eltern die gemeinsame Verantwortung erleben	117
Von Inseln und Oasen: Ladestationen für die Liebe	119
Anders gut – besondere Kinder, außergewöhnliche Familien	124
6. WIE GEHT ES MIT UNS WEITER?	
Partnerschaft und Zukunftsplanung	140
Wenn aus Babys Kinder werden	141
Liebe mit Pausentaste: Wenn das zweite Kind kommt	146
Werkzeugkasten: Was Zweiteltern noch gebrauchen können	149
Endlich alt genug: Was kommt nach der Familienphase?	150
Nachwort, oder: Die Vermessung des Familienlandes	154
Quellenverzeichnis	156
Unsere Expertinnen und Experten	158
Literaturhinweise	159
Register	160
Impressum	162
Dank und Bildnachweis	163