

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte vorab	4
1. FÜHLEN Weniger Erwartungen, mehr Gelassenheit	6
Warum wir von uns so viel erwarten	11
Interview: »Hinreichend gut genügt!«	12
Wie wir uns von Erwartungen befreien	17
Glaubenssätze hinterfragen	18
Inszenierungen erkennen	19
Fehler zulassen	21
Mehr Gegenwart wagen	24
Werden, wer wir sein wollen	25
2. LEBEN Weniger Ballast, mehr Leichtigkeit	28
Wie viel Stadt, wie viel Land brauchen wir?	31
Wie viel Platz brauchen wir zum Leben?	35
Wie viel Platz brauchen Kinder?	37
Das viele Zeug: Was davon brauchen wir wirklich?	39
Ausstattung: Jedem Anfang wohnt ein Kaufrausch inne	41
Best-of – und was wir uns hätten sparen können	44
Nichts ist umsonst. Nicht einmal Geschenke!	46
Exkurs: Kindergeburtstag minimalistisch	48
Lang lebe das Spielzeug!	50
Exkurs: Spielzeugfrei zu Hause und im Kindergarten	52
Interview: Wenn Spielzeuge auf Reisen gehen	54
Das viele Zeug: Raus damit!	56
Ausmisten für Fortgeschrittene: das Kinderzimmer	58
Interview: »Kinder freuen sich an Ordnung und Übersicht.«	60
3. BEGLEITEN: Weniger Sorge, mehr Vertrauen	62
Der Wunsch nach Sicherheit	65
Der Wunsch nach Leistung	66
Der Wunsch nach funktionierenden Kindern	68
Interview: »Die Aufgabe der Eltern ist, Heimatgeber zu sein.«	70
Der Wunsch nach einer guten Zukunft	74

Die Werte-Basis: Was uns als Familie trägt	75
Die Entwicklungsbasis: Was wir beeinflussen können – und was nicht	78
Die Beziehungsbasis: Wie wir uns verbinden	81
Wie wir gelassener erziehen	85
Schleppen wir nur so viel Gepäck mit uns herum wie nötig	86
Sagen wir Ja zu all dem, was wir sind – und nicht sind	86
Gehen wir vom Besten aus	87
Reduzieren wir den Stress – akut und grundsätzlich	88
Statt Grenzen ziehen lieber auf Beziehung setzen	89
4. ORGANISIEREN: Weniger Druck, mehr Zeit	90
Die Sache mit der Mental Load	94
Wie wir ins Gespräch kommen	96
Wie wir uns aufteilen	98
Aufgaben sichtbar machen	100
Großzügig streichen	100
Verantwortung übernehmen	102
Über Erwartungen sprechen	103
Die Sache mit der Zeit	105
Interview: »Das Kind braucht das Gefühl, dass seine Eltern da sind.«	106
Die Sache mit dem Dorf	113
Wenn man's allein schaffen muss	114
Alleinerziehende brauchen uns als Dorf!	116
5. ARBEITEN: Weniger Stress, mehr Balance	118
Warum wir kein schlechtes Gewissen haben müssen	122
Wir brauchen einen neuen Teamgeist	129
Interview: »Es ist meine Pflicht, als Vater da zu sein.«	130
Wir brauchen das Ideal der Vielfalt	135
Vier Familien, die Vereinbarkeit leben	140
Auch andere Akteure sind gefragt	142
Das brauchen wir von der Politik	142
Das brauchen wir von Unternehmen	144
Das brauchen wir zur Kinderbetreuung	146
Ein paar Worte zum Schluss	148
Unsere Expertinnen und Experten	149
Quellenangaben	152
Literaturhinweise zum Weiterlesen	155
Register	156
Impressum	158
Dank und Bildnachweis	159