INHALT

EINLEITUNG 7
Eine kleine Nutzhilfe 19
Welcher Muttertyp bist du? 20
Die erste Aufgabe 28
Lasst uns starten! 30

TEIL 1: FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT 33
Beweg dich! 34
Ernähre dich gesund 50
Deine Haltung 76
Dein Auftreten 96

TEIL 2: ALLTAG MANAGEN – ALLES MANAGEN 115
Morgenroutine ist Trumpf 118
Happiness wohnt da, wo Ordnung ist 130
Wenn du beim Kochen nicht tanzen kannst, ist das Rezept zu kompliziert 144
Das liebe Geld … 154

TEIL 3: MIT KINDERN LEICHT DURCH DEN ALLTAG 165
Erziehung bedeutet, den Kindern Wurzeln und gleichzeitig Flügel zu geben 166
Mehr Me-Time durch weniger Mamatainment 184
Kein schlechtes Mama-Gewissen 195
Den Alltag mit Kindern strukturieren und dabei Zeit sparen 202

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1244941328

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

TEIL 4: PARTNERSCHAFT, FREUNDSCHAFTEN UND ANDERE BEZIEHUNGEN PFLEGEN 211
Trotz Kindern ein Liebespaar bleiben 214
Kleiner Exkurs für Alleinerziehende 222
Harmonisch als Patchworkfamilie leben 224
Harmonische Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern pflegen 230
Freundschaften pflegen 237
Erkenne Menschen, die dir nicht guttun 244
Lerne, Nein zu sagen 246

TEIL 5: WENN'S MAL NICHT SO GUT LÄUFT 253
Dinge von innen, die uns beschäftigen 253
Dinge von außen, die uns beschäftigen 263
Meine Lieblingstipps zum Glücklichsein 267
Dem Stress mit Gelassenheit begegnen 273

TEIL 6: DU BIST DIE BESTE ARCHITEKTIN FÜR DEINE ZUKUNFT 275

DANKE 287