

INHALT

EINLEITUNG	9
Davor	9
1. DIE HERAUSFORDERUNGEN IM MAMA-ALLTAG	13
Davor	13
Die größten Herausforderungen	15
Überfordert mit Kind.	17
Warnung und Reminder	19
Akut-Maßnahmen für den Moment.	20
Exklusive Auszeit	22
Deine MAMA-JOYLIST.	24
2. PERFEKT ODER AUF DER EWIGEN SUCHE DANACH.	33
Davor	34
Die perfekte Mutter	35
Jeder hat ein anderes richtig	38
Den Perfektionismus verabschieden	39
WORKSHEET: Bye, bye Fräulein Rottenmeier.	42
3. SELFCARE IM MAMA-ALLTAG	47
Sichern wir uns unsere Auszeit.	47
Um Hilfe bitten	58
Selbstfürsorge: Was passt zu mir?	62
4. DIE MULTITASKING-FALLE	67
Die Zirkusmethode.	70
Multitasking bringt uns nicht weiter	72
Nein sagen.	76

5.	DEIN BODY: HER MIT MEHR SELBSTLIEBE! . . .	79
	Davor	79
	Das »Wunder« Frau	81
	Von Körperbildern und optischen (Selbst-)Täuschungen	83
	Wie wir unseren Körper mehr lieben können	84
	Selbstliebe-Übungen, die dir helfen	87
	WORKSHEET:	
	Fünf Fragen, die den Fokus auf deine Stärken lenken	90
6.	DAS ROUTINEN-CHAOS	93
	Davor	93
	Sind Routinen langweilig?	96
	Kein Mama-Leben ohne Routinen	99
	So integrierst du eine Routine	101
	WORKSHEET:	
	50 Ideen für deine Morgenroutine	104
	WORKSHEET:	
	Habit Tracker: dreißig Tage, dreißig Schritte zu besseren Gewohnheiten	110
7.	FITNESS UND SPORT ALS MAMA	112
	Davor	112
	Wie wichtig ist Sport für dich?	113
	WORKSHEET:	
	Wie viel Sport mache ich?	114
	Mehr Sport in den Mama-Alltag integrieren	121
	WORKSHEET:	
	Friends-Challenge	123
8.	ZIELE SETZEN UND DIE KUNST, SIE IM MAMA-LEBEN ZUVERFOLGEN.	128

Davor	128
Tools für deine Ziele	131
WORKSHEET:	
Bucket List: Das will ich alles noch erleben	133
Die Macht des Visionboards	136
Finde dein Ikigai	140
Fokussiert bleiben in einer Welt voller Ablenkungen.	144
Fokussiert mit dem Balance-Tagebuch	148
9. DEINE FREUNDE, DEIN UMFELD.	153
Davor	153
Dein Umfeld ist dein Halt	155
WORKSHEET:	
Reflexion über deine Kontakte	159
Werde kreativ: So triffst du deine Freundinnen öfter	161
10. PARTNERSCHAFT UND ANDERE TROUBLES	163
Davor	163
Date-Ideen für Paare	170
11. DAS LEIDIGE THEMA ELTERN SCHLAF	175
Der plötzlich verschwundene Mann.	177
So können wir den Elternschlaf optimieren.	179
WORKSHEET:	
Top-Tipps für eine bessere Nachtruhe.	182
DANK	190
NACHWEISE	192