

# Inhalt

<b>1 Das schlechte Gewissen</b>	
als ungebetener Dauergast . . . . .	9
<b>2 Kleine Reise ins Psycho-Land:</b>	
<b>Vom Guten und Schlechten des Gewissens . . . . .</b>	<b>20</b>
Ich, Über-Ich und all die anderen:	
Über das Gewissen . . . . .	20
Schuldgefühle:	
Wie ein schlechtes Gewissen entsteht . . . . .	25
Der Teufelskreis der Selbstsabotage:	
Wie das schlechte Gewissen unsere Lebensfreude	
unterwandert . . . . .	35
Fragwürdige Vermächtnisse:	
Schuldgefühle als Familientradition . . . . .	41
<b>3 Die Gewissensfalle:</b>	
<b>Mütter zwischen Idealisierung und Abwertung . . . . .</b>	<b>49</b>
Historische Altlasten:	
Die Tradition der mütterlichen Schuldgefühle . . . . .	49
„Mother-Blaming“ in der Psychologie:	
Das Drama der begabten Mutter . . . . .	54
Krisengebiet Kinderzimmer:	
Das schlechte Image der Familie in den Medien . . . . .	58
„Für Mütter, die das Beste geben“:	
Das mütterliche Gewissen als Zielscheibe	
der Werbeindustrie . . . . .	62

<b>4 Der ganz normale Wahnsinn:</b>	
<b>Vom alltäglichen Erziehungschaos</b> . . . . .	66
Demokratisch Grenzen setzen?	
Was Mütter alles leisten sollen . . . . .	66
Übergriffe und Untertöne:	
Elterngespräche zum Abgewöhnen . . . . .	75
Nicht wie meine Mutter!	
Gute Vorsätze, miese Gefühle . . . . .	82
Dürfen Mütter blöd sein?	
Typische Gewissensfallen im Erziehungsalltag und wie man sie umgeht . . . . .	92
Schreien, schimpfen, schlagen – und jede Menge Schuldgefühle . . . . .	104
Das schlechte Gewissen als zweifelhafte Erziehungsmethode . . . . .	110
<b>5 Lieben, putzen, Geld verdienen:</b>	
<b>Mütter im Dauereinsatz</b> . . . . .	117
Mutter werden ist nicht schwer?	
Schwangerschaft und der Stress mit dem Stress . . .	117
Coachen und kutschieren:	
Super-Mami als perfekte Dienstleisterin . . . . .	122
Neue Väter, alte Probleme:	
Von schmutzigen Socken und faulen Ausreden . . .	129
„Und was machen Sie sonst noch so?“ – Mütter in Erklärungsnot . . . . .	138
<b>6 100% Verantwortung und an allem schuld?</b>	
<b>Allein erziehen</b> . . . . .	145
Alles vermässelt?	
Selbstvorwürfe in Trennungssituationen . . . . .	145
Die Trauer des Kindes und das schlechte Gewissen .	152

Bloß ein Restposten? Status und Selbstverständnis . . .	155
Krank und kriminell? Die Sorge um die Kinder . . .	158
<b>7 Wer ist die Beste? Konkurrenz unter Müttern . . . . .</b>	<b>163</b>
Von Heldenmuttis und PDA-Gebärenden:	
Geburt als Leistungswettbewerb? . . . . .	163
Spielplatzgespräche oder:	
Das kritisch bäugte Kind . . . . .	167
Rabenmütter: Über Vorurteile . . . . .	174
Einmischen oder raushalten?	
Ratschläge und andere Kommunikationskrisen . . .	178
<b>8 ... und tschüss! Das schlechte Gewissen</b>	
<b>freundlich verabschieden . . . . .</b>	<b>189</b>
Schluss mit dem schlechten Gewissen:	
Warum wir auf die Schuldfrage getrost	
verzichten können . . . . .	189
Schuldgefühle überwinden, Lebensfreude	
gewinnen: Drei Fallbeispiele . . . . .	193
Kleines Gewissens-Therapeutikum:	
Zehn Hausmittelchen fürs seelische Wohlbefinden .	201
Rasche Linderung für das akute schlechte	
Gewissen: Das mentale Notfallköfferchen . . . . .	208
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>215</b>