

Inhaltsverzeichnis

VORWORTE

Daniela: Wozu eine Schimpf-Diät? 12

Linda: »Ich kann dir sagen, wie es ist, ein Kind zu sein!« 14

Willkommen in der Welt der Gleichwürdigkeit 16

SCHRITT 1

Warum tut Schimpfen weh? 22

Was bedeutet Schimpfen für Kinder? 24

Wie fühlt sich Geschimpftwerden für Kinder an? 25

Was bedeutet Schimpfen für Erwachsene? 29

Wie fühlt sich Geschimpftwerden für Erwachsene an? 31

Wie Schimpfen wirkt 35

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 38

⌘ Zerreißprobe Alltag 39

⌘ Einfache Sätze, klare Worte 42

⌘ Weniger ist mehr 42

SCHRITT 2

Warum schimpfen wir überhaupt so viel? 46

»Rezepte« für Eltern gibt es nicht 47

Häufige Ursachen 49

Die Wirkung von Schimpfen bei Erwachsenen 64

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 69

- ⌘ Meine Erwartungen sind nicht die meiner Kinder70
- ⌘ Warum schimpfe ich so viel? 75
- ⌘ Abwarten, zuhören und respektieren77

SCHRITT 3

Welche Mutter oder welcher Vater willst du sein?80

- Wie war es in der eigenen Kindheit?80
- Schütze deine Integrität99
- Anerkennen, was ist106
- Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag109
- ⌘ Die lieben Rituale und ihre Tücken110
- ⌘ Mutterbild und Mutterrolle113
- ⌘ Meine Werte - deine Werte116

SCHRITT 4

Die Ursachen in Körper, Geist

und Psyche aufspüren und beheben118

- Der Körper ist im Hier und Jetzt119
- Was tun bei körperlicher Überforderung?125
- Ernährung, die uns guttut126
- Entrümpeln - warum Minimalismus zählt136
- Achtsamkeit & Co.: Den Geist wieder frei machen141
- Psyche: Die Klaviatur der Gefühle154
- Sehr heftige Gefühle müssen heraus163
- Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag174
- ⌘ Geschwisterstreit und eigene Erwartungen175
- ⌘ Was ich brauche, um ruhig zu bleiben177
- ⌘ Was passiert, wenn ich mich selbst überhöre178
- ⌘ Gefühlschaos: Wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben?184

SCHRITT 5

Begegne deiner Ohnmacht 188

Die wichtigste Ressource für deine Mutterschaft bist du selbst 189

Ohnmachtsgefühle zulassen als innere Friedensarbeit 196

Zu den eigenen Gefühlen stehen tut gut 199

Zuhören, um zu verstehen 203

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 207

⌘ Die Unerträglichkeit meiner Ohnmacht 207

⌘ Gemeinsam Lösungen finden 208

⌘ Hinter jeder Emotion versteckt sich ein Bedürfnis 209

SCHRITT 6

Was wirkt besser als Schimpfen? 212

Die 7 Alternativen 213

Du bist nicht allein! 224

Du bist gut genug! 225

Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag 227

⌘ Praktische Lösungen 228

⌘ Eigenständigkeit fördern 229

⌘ Rede weniger, hör mehr zu 232

⌘ Was meine Kinder tun, tun sie für sich und nicht gegen mich 234

SCHRITT 7

Setz deine Erkenntnisse im Alltag um 236

Anti-Schimpf-Reminder für den Familienalltag 236

Sprüche und Mama-Mantras zum Aufheben und Aufhängen 237

Listen, um das gesunde Maß zu finden 238

Dein Plan: Mach's konkret, und vor allem: Mach es! 241

Das Schimpf-Diät-Tagebuch 242

Belohnung motiviert auch Erwachsene!.....	243
Schau mit anderen Augen drauf: Perspektivenwechsel.....	244
Humor entspannt.....	245
Empathie kann man lernen.....	246
Achtsamkeit leben.....	247
Loslassen.....	249
Was tun, wenn...?.....	250
Danielas Erkenntnisse für den Mama-Alltag.....	254
☒ Was soll sich als Erstes ändern?.....	254
☒ Lachen und spielen.....	256
☒ Jeder Tag kann ein achtsamer Tag werden.....	256

NACHKLANG

Die Autorinnen.....	259
Herzlichen Dank!.....	263
Literaturhinweise und Empfehlungen.....	265
Anmerkungen.....	267
Hinweise zu den Downloads.....	268