

Inhalt

Willkommen in der Welt des Konsums	15
Kinderwagen – der Ferrari des kleinen Mannes	18
Phänomen Nestbau – Kaufen aus Vorfreude	22
Kuschelhormon trifft Statussymbol Kind	26
Schwangerschaft: Wie viel Kontrolle ist genug?	35
Mit Aufklärung zurück zu mehr Urvertrauen	38
»Birthplan« für die Geburt?	40
Warum ich keine perfekte Mama sein will	43
Ja klar, äh nein, ich mein', jein!	46
Babys im Konkurrenzkampf	48
Mommy Wars: Was tun gegen Mütterkriege?	50
Die Rushhour des Lebens umfahren	54
Zeit für mich und das Nein aus Liebe (zu mir)	67
Grün, grün, grün sind alle meine Kleider	71
Kaufst du noch oder leihst du schon?	73
Stoffwindel oder Wegwerfwindel?	76
Kochen statt Gläschenkauf	78
Nachhaltiger Speiseplan – weniger Fleisch essen	79

Was braucht ein Kleinkind wirklich? 81

Müll vermeiden 83

Selbermachen statt kaufen 85

Fair-Reisen 87

Decluttering – ausmisten und Ordnung schaffen 91

Es kommt nicht auf die Anzahl an 93

Andere Familienmitglieder respektieren 94

Andere durch Handeln ermutigen 95

Eine persönliche Ausmiststrategie finden 97

Kindererziehung heute und früher 105

Kind, zieh die Jacke an, Mama ist kalt! 108

Nur die Ruhe – Frustrationstoleranz stärken 111

You can always get what you want 113

Wenn die Mutter zur besten Freundin wird 115

Vom »Kidfinder« zum »Brainchip«? 117

Digitaler Minimalismus 121

Die Geburtstagsparty – kein Kinderspiel 133

Minimalismus statt Geschenkerausch 138

Auch für Weihnachten gilt: Weniger ist mehr! 139

Brauchen Kinder Spielzeug? 141

Spielzeugfrei – was ist das? 143

Eine »minimalistische« Familie 150

Ausleihen ist das neue Kaufen 153

Fazit – wie viel ist genug? 155

Frühkindliche Förderung 159

Zeit, Aufmerksamkeit und liebevoller Umgang 162

Falsche Förderung kann schädlich sein 163

Schadet frühe Kinderbetreuung? 164

Selbstkontrolle fördern 166

Weniger Stress, mehr intuitive Kompetenz 168

Gelassenheit statt Förderwahn 170

Fazit: Minimalismus mit Kindern, wie geht das? 173

Minimalismus als Luxusproblem reicher Nationen 175

Der neue Luxus: Zeit 177

Kinder sind die besseren Minimalisten 179

Service 181

Sachverzeichnis 186