

# Inhalt

**Einleitung** ..... 11

**Ich will mich finden** ..... 19

Mein Bedürfnis, dein Bedürfnis ..... 20

Wichtigkeit  $\neq$  Dringlichkeit ..... 21

Selbstversöhnlich: der Blick zurück ..... 24

**Ich will gut genug sein** ..... 31

Perfektionismus oder Selbstwert ..... 32

Das große Missverständnis ..... 34

Was Kinder brauchen - und was nicht ..... 36

**Ich will es anders machen** ..... 49

Was wir anders machen wollen und warum ..... 50

Freiheit geht immer mit Verantwortung einher ..... 53

Fifty Shades of Mama ..... 56

**Ich gehe meinen Weg auf meine Weise** ..... 65

Identität, Integrität, Einzigartigkeit ..... 66

Ein Rosengarten voller Kinder ..... 69

## **Ich zeige mich**..... 81

Die Rolle deines Lebens..... 82

Zurück zum Ich ..... 90

## **Ich nehme meinen Platz ein**..... 107

Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du ..... 108

Alles im Gleichgewicht? ..... 109

Wer führt hier eigentlich wen? ..... 116

Auf die Plätze, fertig, los! ..... 118

Wie viel Ich braucht unser Wir? ..... 126

## **Ich kümmere mich um mich**..... 135

Starting with the one in the mirror ..... 136

Wollen heißt tun..... 138

## **Daily Selfcare** ..... 145

Die vier Wege zur Selbstfürsorge ..... 146

Der praktische Weg ..... 146

Der mentale Weg ..... 180

Der emotionale Weg ..... 194

Der ganzheitliche Weg ..... 204

**Meine Selfcare Challenge** ..... 226

Hinweis zu den Downloads ..... 226

**Nachklang** ..... 241

Die Autorinnen ..... 244

Herzlichen Dank! ..... 246

Literatur, Filme, Links und Empfehlungen ..... 247

Anmerkungen ..... 251