



Vicki Iovine

# Mama aus dem Gröbsten raus

Die neue Freiheit, wenn die Kinder größer werden

Aus dem Amerikanischen von Alexandra Messerer und  
Sabine Whalen

[www.knaur.de](http://www.knaur.de)

# Inhalt

Warum ich dieses Buch geschrieben habe. . . . .	6
<i>Die zehn Gebote, wie dein Leben wieder in Schwung kommt. . . . .</i>	<i>15</i>
1. Es ist ein Marathon, kein Sprint. . . . .	17
2. Womit habe ich diesen Körper verdient?. . . . .	37
3. Was soll eine Mama anziehen?. . . . .	65
<i>Zehn Modeartikel, auf die Mütter verzichten können.....</i>	<i>85</i>
4. Wer hat in meinem Bettchen geschlafen?. . . . .	87
5. Mutters Arbeitstag - Rund um die Uhr. . . . .	103
6. Nur nicht den HuM-or verlieren!. . . . .	133
<i>Zehn Tipps, wie man das Feuer wieder entfacht. . . . .</i>	<i>149</i>
7. Die Sache mit dem »S«-Wort . . . . .	153
8. Bis dass der Tod uns scheidet?. . . . .	181
9. Die Kinder, die du hast, und die Kinder, die du verdienst_____	215
10. Dies ist dein Leben, also gewöhn' dich dran. . . . .	239
<i>Die zehn Gebote fürs Schwungholen.....</i>	<i>273</i>
11. Schwungholen ohne Schuldgefühle?. . . . .	275
Nachwort. . . . .	301
Dank. . . . .	304