

**Bettina Mähier - Peter Musall**

# **Eltern-Burnout**

*Wege aus dem Familienstress*

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# Inhalt

## Vorwort 7

### Kapitel 1

#### Was ist Eltern-Burnout? 9

Emotionale Arbeit leisten 11 - Persönliche Konstitution 12 -  
Erwartungen an das Eltern-Sein 73 - **Haltepunkt 1: Wer sagt,  
was Eltern müssen?** 17 - Welche Rolle spielt die Herkunftsfamilie? 21 - Ist Eltern-Burnout etwas ganz Neues? 28 - **Haltepunkt 2: «Das mache ich mal ganz anders ...»** 28

### Kapitel 2

#### Wie entstehen Überlastung und Burnout? 32

Stress im Elternleben 36 - **Haltepunkt 3: Mancher Stress ist hausgemacht** 48 - Der kleine Unterschied 52 - Burnout bei Müttern 52 - Das «Atlas-Syndrom» der Väter 59 - **Haltepunkt 4: Frauen leiden anders ... Männer auch** 63 - Stress mit dem Partner 68 - **Haltepunkt 5: Jede neue Situation verändert das Ganze** 74 - Wann ist Ihr Akku leer? 77 - **Haltepunkt 6: Belastungen gehören zum Leben** 83 - **Haltepunkt 7: Zentrale Stressfallen** 87

### Kapitel 3

#### Burnout in der Mutter-/Vater-/Eltern-Kind-Kur 91

Ein Interview mit Dr. med. Dipl.-Psych. Hendrik Stegner von der Rehaklinik Kandertal 91 - **Haltepunkt 8: Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen** 98

## Kapitel 4

### Realistische Vorstellungen entwickeln 100

«Wenn mir das einer gesagt hätte ...» 700 - **Haltepunkt 9: Da muss man reinwachsen 102** - «Hauptsache, unser Kind ist gesund» 705 - **Haltepunkt 10: Was Kinder brauchen 70** - Die Entscheidung für ein Kind war richtig 76 - Wenn das gemeinsame «Projekt Familie» scheitert 720 - Das rosarote Bild mit realistischen Farben anmalen 722 - **Haltepunkt 11: Geht die Rechnung auf? 722** - Der Sprechchor 727 - **Haltepunkt 12: Hilfe zur Selbsthilfe 729**

## Kapitel 5

### Mittel gegen den Stress finden 134

**Haltepunkt 13: Ich konnte einfach nicht anders ... 738** - **Haltepunkt 14: - Nicht an Symptomen kurieren 743** - Was sind «Incentives»? 746 — Zeit für sich allein 746 — **Haltepunkt 15: Ohne die Kinder! 749** - Zeit für Freunde 754 - Zeit für Hobby und Gesundheit 757 - Zeit für das Paar 759 - **Haltepunkt 16: - Die Pflege der Partnerschaft als Vorbeugung 763** - Den Alltag erleichtern 766 - Sich eine Ruhezone schaffen 768 - Die Kinderphase dauert nicht ewig 770 - Die Zeitreise 172 - **Haltepunkt 17: Alles hat seine Zeit 775**

## Kapitel 6

### Werbung für die Familie 178

«Wenn Sie Werbung für die Familie machen sollten, was würden Sie dann sagen?» 778 - **Haltepunkt 18: Plädoyer für ein Leben mit Kindern 786**

Zitierte Literatur 789

Adressen 797

Die Autoren 792