

Bettina Münch

Ich will alles

**Glücklich mit Kind,
Job und Partner**

Wolfgang Krüger Verlag

Inhalt

Zu diesem Buch.11
1. Kapitel: Zwischen allen Stühlen - Frauen in Beruf und Gesellschaft.16
Der veränderte Lebenslauf17
Frauen in Beruf und Familie.19
Die unsichtbaren Kinder.22
Die Qual der »Wahl«25
2. Kapitel: Das Bild von der »guten Mutter« - Der Kampf gegen die eigenen Klischees.29
Die Bilder in unseren Köpfen30
Frauenarbeit und Mutterschaft früher32
Die Entstehung des bürgerlichen Familienideals32
Der Weg zum heutigen Mutterbild34
Alter Wein in neuen Schläuchen36
Alles unter Kontrolle.38
Was braucht mein Kind?40
Und was brauche ich?42
3. Kapitel: Will ich - will ich nicht? - Wie ein Kinderwunsch entsteht45
Kinder - nein danke!45
Der Weg zum ersten Kind46
Der Kinderwunsch des Mannes.48
Anleitung zum Alleinerziehen.51
Was können Sie tun?56

4. Kapitel: jetzt wird es ernst -	
Vorbereitungen während der Schwangerschaft	58
Lassen Sie die Köpfe rauchen	58
Was sagen die anderen?	60
Wie sag ich's meinem Chef?	62
Wie sagt er's seinem Chef?	64
5. Kapitel: Wie kriege ich es hin? -	
Schritt für Schritt zum passenden Familienfahrplan	69
Wichtig: Der Partner und das Umfeld	70
Lernen, Hilfe anzunehmen	74
Weiterarbeit oder Babypause?	80
Das passende Arbeitszeitmodell	82
Die innere Einstellung zur Arbeit verändert sich	88
»Wie hast du's mit der Kinderbetreuung?«	90
Und wo bleiben die Väter?	100
Wie regeln wir den Haushalt?	101
6. Kapitel: Nachwehen -	
Wissenswertes über den »Babyblues«	110
Ahnungslos in Wölkenkuckucksheim	112
Muttermythos als Gefühlsfalle	113
Superfrau, Supermutter, Superkind	113
Kinder als Beziehungssprengstoff	115
Den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht	116
Allen geht es ähnlich, aber keine spricht es aus	117
Ist mein Frust normal?	118
7. Kapitel: Partnerschaft-So wichtig wie noch nie!	121
Die schleichende Veränderung	122
Wo Paare der Schuh drückt	124
Das Kuchenstück wird kleiner	126
Klassische Muster melden sich zurück	127
Die drei Phasen der Veränderung	130
Partnerschaft ist eine Sache der Einstellung	131
Nur gute Partner sind gute Eltern	136

8. Kapitel: Das kleine Einmaleins	
der Beziehungspflege.	.139
Zeit für die Partnerschaft gewinnen.	.139
Die Partnerschaft gestalten.	.143
Zueinanderfinden.	.144
Der freie Abend.	.145
Urlaub ohne Kind.	.146
Urlaub mit dem Babysitter.	.147
Sex.	.147
9. Kapitel: Und was ist mit mir? -	
Lernen Sie, Sie selbst zu bleiben.	.152
Vorsicht vor der weiblichen Aufopferungsfalle.	.152
Männer wissen, was gut für sie ist.	.154
Umgang mit Problemen.	.154
Zuviel Verzicht ist ungesund.	.156
Pflegen Sie sich!	.158
Ich bin ich — auch ohne Kind.	.159
10. Kapitel: Aus eins mach zwei, mach ...? -	
Pro und contra weitere Kinder.	.162
NEIN zum zweiten Kind.	.163
JA zum zweiten Kind.	.167
Das Genußkind.	.168
11. Kapitel: Was sich verändert -	
Neue Anforderungen durch das Kind.	.173
Das neue Selbstwertgefühl.	.173
Gesellschaftliche Reaktionen auf die Mutterschaft	.179
Umgang mit Vorurteilen und Schuldgefühlen.	.180
Zu guter Letzt.	.182
Anmerkungen.	.185
Quellen.	.188
Lesetips.	.189
Nützliche Adressen.	.190