

Felicitas Römer

# **Bleib locker, Mama!**

*Warum Eltern mit Gelassenheit weiterkommen*

# Inhalt

- 5 Nehmen Sie sich Zeit**  
Einen gelassenen Erziehungsstil kann man erlernen
- 11 Stress, lass nach!**  
So vereinfachen Sie den Alltag mit Kindern
- 17 Perfektionismus ade!**  
In der Erziehung ist weniger oft mehr
- 23 Was uns wirklich wichtig ist**  
Im Familienleben die richtigen Prioritäten setzen
- 31 Streiten ist gesund**  
Konflikte mit Kindern souverän lösen
- 37 Immer diese Sorgen**  
Vom Liebhaben und Loslassen
- 43 Erziehung darf auch Spaß machen**  
Vom Quatschmachen, Toben und Kuscheln
- 51 Lebenslust statt Alltagsfrust**  
Warum Eltern auch gut für sich selbst sorgen sollten
- 57 In sieben Schritten zu mehr Gelassenheit**  
Von der Praxis der Achtsamkeit bis zum entspannten Zulassen
- 62 Buchtipps**
- 64 Impressum**