

Julia Dibbern & Nicola Schmidt

slow family

*Sieben Zutaten
für ein einfaches Leben
mit Kindern*

BELTZ

inhalt

BULLERBÜ FÜR ALLE! 9

APOKALYPSE? ÖH, JETZT?! 21

DIE FAMILIENBEDÜRFNISPYRAMIDE 37

UNSER NORDSTERN: LANGSAM, ACHTSAM, ECHT 61

SIEBEN ZUTATEN 83

Liebe 86

Natur 89

Achtsamkeit 92

Gemeinschaft 97

Ressourcen 101

Wissen 104

Zauber 106

SLOW VILLAGE 113

Einander begegnen 114

Einander verabschieden 118

Einander verzeihen 119

Um Hilfe fragen 124

Geschichte des Tages 127

Gemeinsam putzen 129

Ladet ein 130
Engagiert euch 131
Beziehungen pflegen 133
Feuerschale 137
Lose Teile 139
Einkaufen 142

SLOW NATURE 145

Damals 147
Wind und Wetter 149
Die Erde spüren 153
Dreck 154
Lebenszyklen 157
Kräuterkunde 159
Klitzekleine Haustiere 161
Namen vergeben 162
Land Art 165
Feuer 167
Stockbrot 172
Fackeln 173
Pitschern und Planschen 175
Spaziergänge und Spiele 176
Mit Tieren reden 180

SLOW FAMILY LIFE 183

Ins Bett bringen 183
Zähne putzen 185
Gemeinsam essen 188
Baden 191
Hund sein 193

Listen	195
Den Bus verpassen	197
Einen Schritt voraus sein	199
Verantwortung übernehmen	202
Machtumkehrspiele	206
Die Welt auf den Kopf stellen	207
Schimpfwörterwettbewerb	209
Ohne Druck kein Gegendruck	210
Anziehbahn	212
Haare waschen	213
Kinder in Ruhe lassen	215
Abendrunde und Morgenrunde	216
Notwendig oder nicht	218

CRAZY HAPPY PLANET 221

DANKE 224

QUELENNACHWEIS 226

ZUM WEITERLESEN 231