



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Kinder brauchen keine perfekte, sondern eine glückliche Mutter. Doch im täglichen Chaos aus Gläschenkost, Windpocken und Kindergartenfesten kommt jede Frau bisweilen an ihre Leistungsgrenze. Stephanie Schneider weiß um die entscheidenden Fragen im Alltag einer Mutter: Werden mein Mann und ich jemals wieder ausgehen? Wie viel Unordnung ist pädagogisch wertvoll? Und sind wirklich alle Kinder auf dem Spielplatz klüger, sauberer und besser erzogen als meins? Glückliche Mütter sind die, die ihren Alltag bewusst einfach gestalten. Die Perfektionismus lieber anderen überlassen. Und die wissen: Im Leben einer Mutter hat neben den Windeln durchaus auch die Handtasche mal ein Anrecht darauf, benutzt zu werden.

## *Autorin*

Stephanie Schneider, geboren 1972, arbeitet als freie Journalistin und Autorin. Sie lebt mit ihrer Familie in Hannover. Als zweifache Mutter weiß sie, dass im Leben einer Frau mit Kindern nicht alles pädagogisch wertvoll sein kann.

*Von Stephanie Schneider außerdem im Programm:*

Auf nach Cappuccino! (17285)

Stephanie Schneider

# Warum Mama eine rosa Handtasche braucht

und andere Geheimnisse glücklicher Mütter



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

Dieses Buch ist unter der Titelnummer 16978 bereits erschienen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 der Taschenbuchausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Angelika Ullmann

Illustrationen: Angelika Ullmann

Satz: Barbara Rabus, Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CL · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17549-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# INHALT



<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Glücklich? Kinder brauchen Vorbilder</b> .....	11
Machen Sie es sich einfach, aber machen Sie etwas ....	11
Belohnen Sie sich. Sie sind Ihr bestes Pferd im Stall ...	13
Ein traumhaftes Leben, den Kindern zuliebe .....	15
<b>Wovon glückliche Mütter nie genug bekommen können</b> .....	19
Humor und Comedy .....	19
Andere Mütter und Postboten .....	22
Müllbeutel und Platz im Schrank .....	25
Motorräder und rosa Handtaschen .....	29
Eigenlob und Applaus .....	33
Herbststürme und Sinnlichkeit .....	35
Yin und Yang .....	38

<b>Wo glückliche Mütter gerne etwas bescheidener sind</b> .....	40
Werbegeschenke und andere Reichtümer .....	40
Kaffeeklatsch und andere Termine .....	43
Kurzhaarfrisuren und andere Veränderungen .....	45
Steuererklärungen und andere Arbeiten .....	47
Urlaub und andere Paradiese .....	49
<b>Werden Sie eine Gewinnerin</b> .....	52
Verbringen Sie einen Tag ohne Jammern .....	52
Sehen Sie den Neid als gutes Zeichen .....	54
Werden Sie zum Fernsehstar .....	56
Werden Sie ein Unikum .....	59
Überschreiten Sie Ihre Mutgrenze .....	61
<b>Unter Müttern</b> .....	64
Fallen Sie sich nicht gegenseitig in den Rücken .....	64
Flüchten Sie vor Frau Fébrèze .....	66
Reservieren Sie Ihrer Mutter einen Platz .....	70
Rechnen Sie nicht auf. Bedanken Sie sich lieber .....	72
<b>Unausweichlich: der Haushalt</b> .....	74
Geben Sie den Dingen einen Platz .....	74
Entrümpeln Sie das Flurschränkchen .....	76

Legen Sie eine Matratze ins Kinderzimmer . . . . .	78
Packen Sie die Tasche am Vorabend . . . . .	81
Spielen Sie mit Ihrem Partner das Zehn-Minuten-Spiel . . . . .	83
Entschärfen Sie das Thema Ernährung . . . . .	85
Starten Sie zum Beförderungs-Marathon . . . . .	88

## **Familie ist ein Knochenjob –**

<b>Erste Hilfe in schweren Zeiten . . . . .</b>	<b>91</b>
Lassen Sie sich helfen . . . . .	91
Machen Sie Fehler . . . . .	94
Entscheiden Sie sich . . . . .	96
Machen Sie nicht zwei Dinge gleichzeitig . . . . .	98
Tun Sie für fünf Minuten gar nichts . . . . .	101
Machen Sie einen Spaziergang für Erwachsene . . . . .	103
Erledigen Sie die Trauerarbeit . . . . .	106
Machen Sie einen Umweg . . . . .	107
Machen Sie sich zu einer Mutter von vielen . . . . .	111
Suchen Sie sich Götter in Weiß . . . . .	112

<b>Halbwegs glückliche Kinder . . . . .</b>	<b>115</b>
Halbwegs ist mehr als genug . . . . .	115
Akzeptieren Sie das schlechte Gewissen . . . . .	117
Beachten Sie den Rhythmus Ihres Kindes . . . . .	119

Lernen Sie Ihre Kinder kennen . . . . .	122
Lassen Sie die Ermahnungen . . . . .	124
<b>Mutterglück allein reicht nicht . . . . .</b>	<b>126</b>
Betrachten Sie es als Probelauf für die Pubertät . . . . .	126
Verabreden Sie sich mit Ihrem Mann . . . . .	129
Suchen Sie sich ein Hobby im Kopf . . . . .	132
Suchen Sie sich einen Traumjob . . . . .	134
Das Ende des Mietvertrags . . . . .	136
<b>Register . . . . .</b>	<b>140</b>



# VORWORT



Als ich damals das Abenteuer »Kind« begann, führte mich der erste Einkaufsbummel ohne Babybauch in eine Buchhandlung. Ich wollte einen Ratgeber kaufen. Egal ob *Besser fernsehen* oder *Pfiffige Geschenkideen für Trauzeugen*, dieser Laden hatte bisher für alle Lebenslagen das passende Buch.

»Haben Sie Weisheiten für Mütter? Hilfen für ihren Alltag, Tipps für die Berufstätigen unter uns und alles über den Kauf von Kinderstrumpfhosen?«

Der verständnislose Blick der Verkäuferin und ihr Bauchnabel-Piercing ließen vermuten, dass sie selbst keine Kinder hatte. Nach einigem Nachdenken riet sie mir: »Schauen Sie doch mal in der Wirtschaftsabteilung unter Management.« Glaubte die Dame tatsächlich, der Job eines Abteilungsleiters bei BMW ließe sich irgendwie mit den Belastungen einer Mutter vergleichen? Manager haben schließlich Kaffeepausen und gesetzliche Kündigungsfristen. Wenn sie nach dem Wochenende wieder an ihren Schreibtisch zurückkehren, steht der Anspitzer noch an seinem Platz, und niemand hat Bananenjoghurt in die Hängeregister entleert.

Damals bin ich also ohne Lektüre zu Mann und Kind zurückgekehrt. Mittlerweile ist einiges an guten Mütterratgebern auf dem Markt. Ich habe sie ausprobiert – na, sagen wir: Sie liegen auf meinem Nachttisch, und ich werde sie bei nächster Gelegenheit unter die Lupe nehmen. Sobald ich wieder etwas Zeit habe, werde ich die empfohlenen Listen und Karteikarten anlegen. Am Feierabend zaubere ich mir einen Fitness-Salat mit viel Vitamin E und diskutiere mit meinem Mann über den Sinn der Sinnlichkeit. Danach gönne ich mir dann ein Avocado-Ginseng-Peeling. Vielleicht ist es schon übernächstes Jahr so weit, wer weiß.

Zurzeit befinde ich mich allerdings noch in der »Stehparty«-Phase meines Lebens. Ich nenne sie so, weil mir mein Alltag in überschaubaren Häppchen gereicht wird: Fünf Minuten puzzeln meine Töchter friedlich, drei Minuten telefoniere ich ungestört, elf Minuten dauert die Mittagspause, neun Minuten der Trotzanfall beim Zähneputzen. Diese Zeit-Häppchen reichen nicht für die ungestörte Lektüre dicker Wälzer, wohl aber, um sich schnell ein paar Notizen zu machen. Deshalb habe ich das Buch jetzt selber geschrieben. Kinderreiche Freundinnen, meine Töchter und das Leben selbst haben mir fleißig diktiert.

Ich freue mich, wenn es Ihnen den Alltag erleichtert. Kennen Sie noch andere Tricks, wie man Regentage und Kinderarzttermine gut gelaunt übersteht? Schreiben Sie mir. Schließlich muss doch nicht jede von uns das Kiddyboard neu erfinden, oder?

*Stephanie Schneider*

# GLÜCKLICH? KINDER BRAUCHEN VORBILDER



## Machen Sie es sich einfach, aber machen Sie etwas

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in zwanzig Jahren mit Ihren Kindern vor dem Fotoalbum und schwärmen: »Das war vielleicht eine schöne Zeit! Wir haben zusammen gemalt, Geschichten erzählt und viel gekuschelt. Wir haben Wunschtage erfunden und mit der Marmelade Gesichter in den Vanillepudding getropft. Ich habe die Zeit mit euch sehr genossen und mich von Kopf bis Fuß wohl und entspannt gefühlt ...«

Finden Sie das unrealistisch? Es ist sehr anstrengend, Mutter zu sein. Kinderlose können sich kaum vorstellen, was es bedeutet, wenn der letzte Backenzahn der Jüngsten mit dem Wochenendeinkauf und dem Magendarminfekt des großen Bruders zusammenfällt. Leider halten auch wir Mütter das, was wir leisten, oft nicht für der Rede wert. Die meisten von uns sorgen für das Angebot im Gefrierfach besser als für ihren verspannten Rücken.

Ich muss Sie an dieser Stelle auf etwas Unbequemes hin-



Stephanie Schneider

**Warum Mama eine rosa Handtasche braucht**  
und andere Geheimnisse glücklicher Mütter

Little Book, Broschur, 144 Seiten, 11,5 x 15,5 cm  
52 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17549-9

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2015

„Simplify your Life“ für Mütter: frech, klug und wohltuend

Kinder brauchen keine perfekte, sondern eine glückliche Mutter. Doch wie bei Windeln, Windpocken und durchwachten Nächten immer fröhlich bleiben? Simplify your familylife!, lautet Stephanie Schneiders erfahrene Antwort als Mutter. Wie es funktioniert, und warum die Handtasche im Leben einer Mutter ein Anrecht hat, ausgeführt zu werden, verrät ihr Buch für gestresste Mütter.

 [Der Titel im Katalog](#)