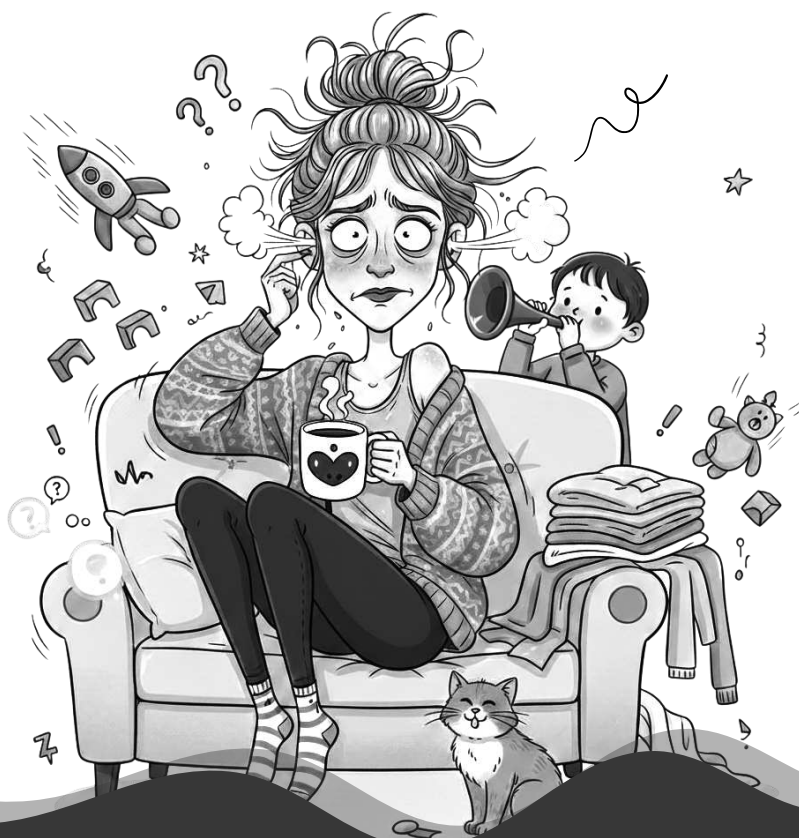


Mama

KURZ VORM

DURCHDREHEN



101 WEGE

für spürbar mehr Gelassenheit im
Alltagswahnsinn

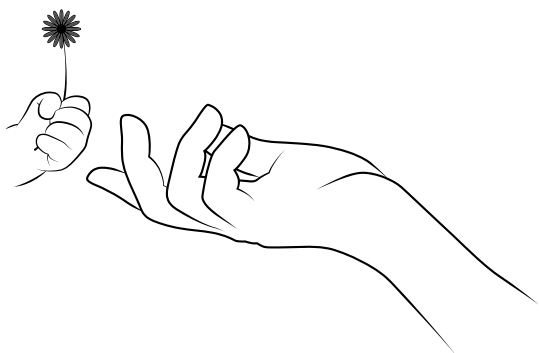


Für: _____

“Weil du die beste Mama bist...”

**“...auch wenn du gerade kurz davor bist,
uns alle zu erwürgen”**

Von: _____



Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Sämtliche Inhalte dieses Buches – insbesondere Texte, Textteile, Grafiken, Illustrationen, Layouts sowie alle weiteren schöpferischen Bestandteile – unterliegen dem Urheberrecht.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung, Digitalisierung, Bearbeitung oder Speicherung in anderen Formaten, ganz oder in Teilen, ist ohne ausdrückliche vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers bzw. Verlages nicht gestattet.

Zu widerhandlungen können rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt.

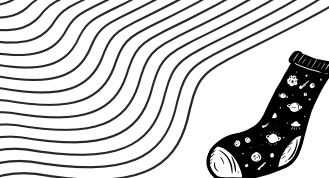
Der Herausgeber übernimmt dennoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der enthaltenen Informationen.

Dieses Buch ersetzt keine individuelle Beratung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit.

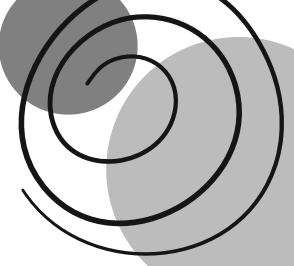
© 2026 – Sarah Weber
Herausgeber / Verlag: NextPage Verlag
Vertreten durch:

Justin Johnston
Auf der Rausch 11
54524 Klausen
E-Mail: Johnston-Publishing@web.de

ISBN: 978-3-912538-00-7



Inhaltsverzeichnis



01

Vorwort 06

02

Die offizielle Mama-Survival-Garantie 07

03

Kapitel 1 – Die Phase des bösen Erwachens
Wege 1–20 09

04

Kapitel 2 – Das Logistik-Labyrinth
Wege 21–40 30

05

Kapitel 3 – Der Mahlstrom des Alltags
Wege 41–55 51

06

Kapitel 4 – Die Schuldgefühls-Falle
Wege 56–65 67

07

Kapitel 5 – Das „Super-Mama“-Bullshit-Bingo
Wege 66–75 78

08

Kapitel 6 – Die Arena der Emotionen
Wege 76–85 89

09

Kapitel 7 – Inseln im Chaos
Wege 86–95 100

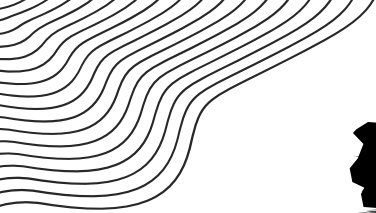
10

Kapitel 8 – Operation „Ich“
Wege 96–101 111

11

Schlusswort 118





Vorwort



Du hältst dieses Buch in der Hand. Wahrscheinlich wehrst du gerade mit der anderen ein Kind ab, das dir eine sehr komplizierte Frage zu Dinosaurier-Pipi stellt. Dein Geduldsfaden ist heute so dünn, dass man ihn kaum noch mit bloßem Auge erkennen kann.

Dieses Werk ist ein Rettungsring für jene Situationen, in denen du kurz davor bist, die Kontrolle zu verlieren und alle ringsum – rein hypothetisch natürlich – zu erwürgen.

Wir begleiten dich durch den kompletten Wahnsinn:
Vom Morgen-Grauen, in dem du lernst, dass die Kaffee-Inhalation eine legitime Therapieform ist.

Über das Logistik-Labyrinth, in dem wir die unendliche To-Do-Liste rituell verbrennen.

Bis hin zur Operation „Ich“, bei der wir die Frau hinter dem „Mama-Kostüm“ wieder ausgraben.

Auf den folgenden Seiten findest du 101 Wege, um nicht durchzudrehen. Manche sind purer Sarkasmus (weil Lachen die einzige Alternative zum Schreien ist), andere sind echte Tricks (um von A nach B zu kommen, ohne unterwegs jemanden zu beißen).

Nimm dieses Buch mit ins Badezimmer (der einzige Ort mit einem Schloss), lies so viel wie dir gut tut, schnaube kurz amüsiert durch die Nase und denk daran: Du machst das großartig. Meistens jedenfalls.

