

Die
GUTE
LAUNE
kann mich mal!

FÜR MAMAS



VON LOTTA SONNINEN
ILLUSTRATIONEN VON PIIA AHO

AUS DEM FINNISCHEN
VON MAXIMILIAN MURMANN

KNAUR*

Die finnische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»Äidin pieni pahan mielen kirja« bei Otava Publishing Company, Helsinki



Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur
Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Deutsche Erstausgabe
Copyright Text © Lotta Sonninen 2019
Copyright Werk © Otava Publishers 2019
German edition published by agreement with
Lotta Sonninen and Elina Ahlback
Literary Agency, Helsinki, Finland
© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Piia Aho sowie hchjll, chip art/ Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Artikelnummer: 4260308351112

INHALT

- X Ich bin also Mutter **7**
- X Schwangerschaft ist zum Kotzen **13**
- X Babys sind die Pest **25**
- X Unerträgliche Kleinkinder **43**
- X Schreckliche Schulzeit **59**
- X Peinvolle Pubertät **83**
- X Erwachsene Kinder
sind die schlimmsten **101**
- X Mamas Kritzelbuch
(Nein, hierfür hast du keine Zeit) **111**
- X Nun gib es schon zu! **125**



ICH BIN ALSO
MUTTER

Datum



Ich dachte immer, ich werde
eine Mutter, die ...

und ...



und die ...

ES KAM ALLES ANDERS.



Meine größte Illusion über das Muttersein

DIE ANSTRENGENDSTE ART,
wie über Mütter gesprochen wird



Die scheußlichsten Bezeichnungen
für Mütter

An meiner Mutterrolle
nervt mich am meisten

X

X

X

X

X

X

Wenn ich keine Mutter wäre,
KÖNNTE ICH FREI ...

X

X

X

X

X

X



SCHWANGERSCHAFT

IST

ZUM KOTZEN



Bevor ich schwanger wurde,
NAHM ICH AN, ich würde ...



.....

.....

.....

.....

.....

und könnte ...

.....

.....

.....

.....

Ich stellte mir vor, wie ...

.....

.....

.....

.....

.....

und **dass man mir ...**

Ich dachte auch, dass die Schwangerschaft ...

ICH LAG DANEBEN.

WARUM HAT MIR
DAS NIEMAND ÜBER
DIE SCHWANGER-
SCHAFT GESAGT?

(Zeichne, schreibe, schmiere was hin)

Daran bin ich in der Schwangerschaft gescheitert:

- Gesunde und maßvolle Lebensweise
- Ideale Ernährung
- Beckenbodentraining
- Rückentraining
- Kontrollierte Gewichtszunahme
- Pränatale Musikerziehung
- Harmonie in der Partnerschaft
- Bemühen um Ruhe und Vermeiden von Panik
- Schwangerschaftsyoga
- Waschen und Bügeln von Babykleidung
- Gründliche Vorbereitung auf die Geburt
- Niedliche Babybauchfotos
- Posten von niedlichen Babybauchfotos
- Tagebuch einzigartiger Momente
- Sowie
- Sowie
- Sowie

Meine **SCHLIMMSTEN** **SCHWANGERSCHAFTS-** **BESCHWERDEN**

 Die heftigsten **Schmerzen** und
peinlichsten **Wehwehchen**

Davon wurde mir übel



Die **UNANGENEHMSTEN GEDANKEN**
über mein Aussehen:



.....

.....

.....

Die **DÜMMSTEN KOMMENTARE**
über meinen Bauch

.....

.....

.....



Meine hässlichsten
Schwangerschaftsklamotten

.....

.....

.....

DIESEN RAT hätte ich nie googeln sollen:

.....

.....

.....

.....

Absolut unnötige Kommentare von



meinem Partner

meiner Schwiegermutter

meiner Mutter

meiner Chefin/meinem Chef

jemand anderem

Und zwar über

Das hat mich in der
BERATUNGSSTELLE generv

Das hat mich an der *Geburtsvorbereitung* generv



Die furchteinflößendsten GEBURTSSCHILDERUNGEN



Meine **größte Angst** vor der Geburt:

Sie

- TRAT EIN** **TRAT NICHT EIN** **WURDE NOCH ÜBERTROFFEN**

Ich bin immer noch traumatisiert von

Und ich habe schlechte Erinnerungen an

- die Hebamme* *die Ärztin/den Arzt*
 jemand anders

weil sie/er ...

DIE BLÖDESTEN RATSCHLÄGE ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

RATGEBER

RATSCHLAG