



Sabrina Heinke

Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig

232 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-640-3

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch
als E-Book erhältlich.



Der ersten Ratgeber von Mamahoch2-Erfolgsbloggerin Sabrina

Glückliche Kinder haben entspannte Mütter! Morgens diskutieren, mittags hetzen, abends schimpfen? Wenn dir das bekannt vorkommt, hilft nur eins: endlich entspannter erziehen. Mama-Bloggerin Sabrina Heinke liefert superpraktische Tipps, wie dein Alltag als Mutter unkomplizierter, entspannter und harmonischer laufen kann – selbst in nervenaufreibenden Momenten. Der perfekte Erziehungs-Ratgeber für alle Mütter, die nicht ausrasten, sondern ihren Alltag mit Kind und Kegel gelassen angehen wollen. Denn nicht vergessen: Glückliche Kinder haben entspannte Mütter!

Aus dem Inhalt:

- Gesellschaftsdruck auf Wiedersehen!
- Selbstfürsorge hat noch niemandem geschadet
- Dein entspannter Familien-Verhaltenskodex
- Grundsätzliche Familien-missverständnisse
- Achtung Wutanfall – Grenzerfahrung Aggression
- Quality Time mit Kindern
- Meine zehn Schlüssel für eine entspannte Erziehung

Die Autorin

Sabrina Heinke betreibt mit Mamahoch2 einen der beliebtesten Mama-Blogs Deutschlands. Ihre Tipps rund um eine entspannte Erziehung und ein kreatives Familienleben begeistern mittlerweile hunderttausende Eltern. Als dreifache Mutter weiß sie: Um dem Alltags-Stress als Mama zu entkommen, muss man die Erziehung entspannter angehen, den Blick aufs Kind ändern und vor allem an der eigenen Sichtweise arbeiten.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!