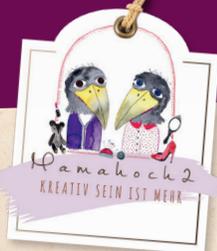


SABRINA HEINKE

Am ENDE meiner NERVEN sind noch KINDER übrig

Weniger schimpfen, weniger Chaos
und weniger Stress im Familienalltag



Endlich
entspannter
erziehen



humboldt

INHALT

Achtung, hier schreibt eine „normale Mutter“! 10

Gesellschaftsdruck auf Wiedersehen! 13

Wie wichtig bin ich und wie wichtig sind die anderen?	14
Erkenntnis 1: Die anderen kochen auch nur mit Wasser	16
Erkenntnis 2: Die Erwartungen von (anderen) Menschen	16
Erkenntnis 3: Mamasein ist kein Wettkampf	17
Erkenntnis 4: Bestimmter Erziehungsstil = Einbahnstraße	19
Erkenntnis 5: Die Schwiegermutter ist auch „nur“ ein Mensch	21
Erkenntnis 6: Der Umgang mit Miesmachern	23
Selbstfürsorge hat noch niemandem geschadet	26
Den Alltag entschlacken – der Familie zuliebe	27
Ist die Luft schon raus? Findet euch wieder!	29
Zeit zu zweit, allein	31
Das eigene Ich und die Bedürfnisse dahinter	33
Des Glückes Schmied sein	35

Dein entspannter Familien-Verhaltenskodex 38

Was tun, wenn man von der eigenen Erziehung genervt ist?	41
Säule 1: Wir sind Vorbild und wir haben die Verantwortung	42
Säule 2: Raus aus der Machtkampfspirale	43
Säule 3: Konflikte familiengerecht lösen	45
Säule 4: Umgang mit Regeln, Grenzen, Konsequenzen und Strafen	48
Säule 5: Erziehen auf Augenhöhe fernab von Lob und Strafe	55
Säule 6: Schluss mit Leistungsdruck	58
Säule 7: Das „Nein“	61
Säule 8: Ich bin auch nur ein Mensch	63

Die Warums in der Erziehung

64

Warum setzt man Grenzen?	64
Warum ist es gar nicht so schlimm, unterschiedlicher Meinung zu sein?	65
Warum es nicht schlimm ist, wenn mein Kind weint	65
Warum hört mein Kind nur, wenn ich es anschreie? Oder täusche ich mich?	65
Warum will mir mein Kind einfach nicht helfen?	66
Warum man bei Wut konzentriert atmen muss	67
Warum ist es nicht so schlimm, wenn mein Partner anders denkt? ..	67
Warum uns das Loslassen so schwerfällt	68
Warum ist es schlimm, das Kind anzuschreien?	69
Warum ist die Angst unbegründet, dass ein Kind Ordnung nie lernt? ..	70
Warum wir den Kindern Großeltern ermöglichen sollten	70
Warum wir nicht mit dem „bösen“ Weihnachtsmann drohen sollten ..	72
Warum ist es Quatsch zu behaupten, dass ein Kind gar nicht hört? ..	74
Warum es nicht stimmt, dass sich Kinder nicht freiwillig an Regeln halten	74
Warum wir unseren Kindern etwas zutrauen sollten	75

Grundsätzliche Familienmissverständnisse

76

Das Problem mit der Zeit	77
Vom Bummeln	77
Vergehende Zeit aufzeigen	78
Wochentage	79
Der Jahresverlauf	80
Achtung Wutanfall – Grenzerfahrung Aggression	80
Frustration als diese erkennen und zwei Gewinner haben	83
Wenn es zur Attacke kommt	84
Mit Frustration umgehen	86

Kinder und Höflichkeitsfloskeln	87
Warum Kindern Höflichkeit schwerer fällt	88
Von Dingen, die man nicht sagen sollte	90
Verbale Ohrfeigen für Kinder	91
Wie Bannbotschaften beeinflussen	93
Alternative in Sachen Bannbotschaften	93
Verbale Ohrfeigen und die Wörtchen „nie“ und „immer“	94
Mir hat der Klaps doch auch nicht geschadet	94
Es ist nur ein Klaps – eben nicht	95
Respekt verschaffen geht anders	96
Mein Kind provoziert mich! Eigene schlechte Gefühle auf das Kind projizieren	97
Wie erkennt man seine Trigger und wie findet man die Ursache? ..	98
Die schlechten Gefühle in den Griff bekommen	99
Kinder möchten gerne helfen, aber wir sind gut darin, es zu verhindern	100
Wie kann es gehen?	100
Erfahrungen machen dürfen	102
Kinderfreundliche Bereiche	104
Gleichwürdigkeit und Gleichberechtigung	105
Das Kind ist von Wert	106
Pupskackafurz und andere Schimpfwörter	107
Verbieten bringt nichts, höchstens ignorieren	107

Entspannter durch den Familienalltag – Probleme und Lösungen 109

Der Start in den Tag und die Vorbereitungen hierfür	110
Das Problem mit dem Arbeitsbeginn	110
Warum der Chef nicht auch einfach später kommen kann	111
Vorbereitungen am Vortag	111

Kinderkleiderboxen	112
Realistische Zeiteinschätzung zur Stressvermeidung	113
Sich selbst vorbereiten	114
Der Umgang mit Morgenmuffeln	114
Morgenmuffeln Zeit und Raum geben	115
Sanftes Wecken	115
Einladende Stimmung	115
Findet euren eigenen Rhythmus	116
Eigene Laune aufs Kind übertragen	116
Rituale	117
Tolle Wecker	117
Das entspannte Badezimmerprogramm	118
Spiele	120
Sanduhr und Eieruhr	121
Entscheiden lassen, aber nicht überfordern	122
Manchmal wollen sie es nicht allein können	122
Nacheinander ins Bad gehen	123
Ratgeber sein, aber nicht Maßgeber sein	123
Vom unausweichlichen „Zähneputzenmüssen“	124
Blickwinkel ausrichten	124
Vom „Müssen“ abweichen, weil sich der Kampf nicht lohnt	125
Dauerhaftes Verweigern	126
Das Kind putzt ja, aber es weint dabei	126
Medienkonsum	126
Wann ist Regulation durch Eltern sinnvoll?	128
Der Einsatz von TV-Talern	129
Selbstständiges Verwalten und Vertrauen fördern	129
Mobile Spielekonsole, Smartphone und Tablet nur im Auto	130

Kinder allein zu Hause lassen	131
Tipps zum Alleinbleiben	132
Notrufheft für Nichtleser	133
Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen?	133
Kinderzimmer aufräumen – Das Chaos kennt keine Gnade	134
Kinder sehen (Un)ordnung einfach anders	135
Atmosphäre ist alles	135
Wann und wie oft ist Aufräumzeit?	136
Das Aufräumspiel	136
Mach dir die Bereitschaft zunutze	137
Wenn gar nichts hilft – Denk an deine Nerven und räum selbst auf!	138
Unterwegs mit Kindern	139
Einkaufen	140
Essen gehen mit Kindern	142
Survivalausstattung	144
Familienausflüge	145
Lange Autofahrten in Richtung Urlaub	146
Quality Time mit Kindern	148
Spieleabend	149
Kreativ sein ist mehr	150
Die kleinen Gesten	150
Familienstammtisch	151
Urlaub zu Hause	153
Müde bin ich, geh zur Ruh	154
Die Wahrheit beim Zubettgehen ist	154
Symptome à la „Ich will aber noch dies und das“	157
Lösung Familienbett	157
Selbstbestimmtes Zubettgehen	158
Eltern haben auch mal Pause	159
Auf die Zeit des Lebens gesehen ist es gar nicht so viel	160

Weitere Bereiche im Zusammenleben	160
Eigene Haustiere für Kinder	161
Ich ziehe nur noch das Kleid an	161
Vereine und Kurse	162

Hallo Entspannung **164**

Planung ist das halbe Leben	164
Termine, Termine, Termine	165
Das bisschen Haushalt	167
Möglichkeit 1: Hilfe annehmen	168
Möglichkeit 2: Eieruhr für Fokus	169
Möglichkeit 3: Gesundes Maß finden	169
Vorräte einkaufen & Menüplanung	170
Menüpläne erstellen	170
Online-Bestellservice nutzen	171
Umgang mit Süßigkeiten	172
Feste und Feiern	173
Alle Jahre wieder fahren wir alle besuchen	174
Heute koche ich, morgen backe ich	175
500 Spiele, 30 Überraschungen, 10 Wundertüten	175
Alltag entschlacken durch Mut zur Lücke	176
Vom Wollen und Müssen	177
Erkenne die größten „Zeitmopser“ und rationalisiere sie weg ..	178
Handy weg!	178
Nur noch fünf Minuten länger schlafen	179
Einkaufen ohne Plan	180
Wartezeiten verstreichen lassen	180
Automatisierungen nicht nutzen	181
Deine Timeline bei Facebook und Co.	181
Zeitfressende Nachrichten und Zeitschriften	182

Onlineshopping ohne Shopping	182
Dauerberieselung durch den Fernseher	183
Im Inspirationstunnel	184
Planloses Vorgehen	185

Warum es sich lohnt umzudenken und wie du am Ball bleibst 186

Das funktioniert doch eh nicht und überhaupt:

Jedes Kind und jede Mutter ist anders	187
--	-----

Ich habe alles schon probiert	188
-------------------------------------	-----

Alternativen zum Bestrafen	188
---	-----

In den Arm nehmen und ehrlich sein	189
--	-----

Gemeinsam das Feld räumen	189
---------------------------------	-----

Nach dem Warum fragen	190
-----------------------------	-----

Gefühle aushalten	190
-------------------------	-----

Neutraler Erzähler sein	190
-------------------------------	-----

Selbst die Luft anhalten, Impulskontrolle	191
---	-----

Alternativen anbieten	191
-----------------------------	-----

Spielerisch zum Ziel führen	191
-----------------------------------	-----

Verlasse selbst das Feld	191
--------------------------------	-----

Es gut sein lassen	192
--------------------------	-----

Du kannst dich entschuldigen	192
------------------------------------	-----

Unsere Kinder sind gut – sie sind nicht schuld daran, wenn wir überfordert sind	193
--	-----

Der Realität ins Auge sehen	194
-----------------------------------	-----

Schuldig und nicht schuldig	195
-----------------------------------	-----

Bedürfnisse erkennen und richtig zuordnen	196
---	-----

Warum Kinder gut sind	197
------------------------------------	-----

Welche Angst haben wir vor dem „Nein“?	
---	--

Was haben wir zu verlieren?	198
--	-----

Angst, dass das „Nein“ nicht wirkt	198
Angst vor Ablehnung	199
Die Motivation für den Tag ist im Keller, was tun?	199
Frische Luft hereinlassen	200
Unliebsames direkt als Erstes erledigen	200
Zu viel vorgenommen?	201
Essen und Trinken nicht vergessen	201
Fühl dich wohl!	202
Stress abbauen	202
Bewegen	203
Gefühle zulassen	203
Atmen, atmen, atmen	203
Mit sich selbst Gespräche ausführen, die man nie führen würde ...	204
Schokolade hilft	204
Nimm es mit Humor	204
Beiß dich nicht an Dingen fest, die du nicht in der Hand hast	204

Meine zehn Schlüssel für eine entspannte Erziehung 205

Jetzt bist du dran – Praktische Helfer für dich 214

Deine Schlechte-Gefühle-Liste	216
Wie du die Negative-Konsequenzen-Liste verwendest	217
Die Negative-Konsequenzen-Liste	218
Notrufnummernblatt für Nichtleser	220
Wochen-Menüplan	221

Mamahoch2 Blog 222

Danksagung 223

Diese Bücher empfehle ich gerne	225
---------------------------------------	-----

Achtung, hier schreibt eine „normale Mutter“!

„Und an dem Tag, als ich dich das erste Mal sah, war ich mir sicher, dass du perfekt bist. Ich muss aus dir nichts machen und du musst für mich nichts werden. Du bist bereits genau so richtig. Und mit dieser Erkenntnis verpuffen Strafen in Schall und Rauch, verschwimmen Vorgaben, Druck und Versuche, dich zu formen. All das ist nicht notwendig, wenn ich der Rahmen bin und dich halte, wenn du es brauchst.“

Hier schreibt keine Familientherapeutin, keine Psychologin, keine Pädagogin und auch keine Familienministerin. Ich bin es – eine ganz gewöhnliche und inzwischen recht entspannte Mutter von drei wundervollen Kindern.

Aber von vorn: Ich selbst hatte eine wunderschöne Kindheit mit vielen Freiheiten, einer Menge Vertrauen und frei von Strafen. Ich erinnere mich gerne daran zurück und stellte mir das Zusammenleben mit eigenen Kindern mindestens genauso schön vor, wenn nicht gar als eine Steigerung dessen, wie ich groß geworden bin.

Als ich 2011 zum ersten Mal Mutter wurde, durchlebte ich eine Gefühlsachterbahn. Ich war mir nicht klar darüber, vor welche Herausforderungen mich ein eigenes Kind stellen würde. Mir war auch nicht bewusst, wie sehr es mich verändern würde, und ich ahnte nicht annähernd, welche innige Liebe man für sein eigenes Kind spüren kann. Kurzum: Ich war überwältigt. Überwältigt von meinen Gefühlen und von dieser riesigen Aufgabe, die ich nun als Mutter haben würde und gleichzeitig dieser Macht, die ich in meiner Hand hielt. Vielleicht kannst du dich an den Moment erinnern, als du das erste Mal mit deinem Baby allein warst? Es fühlte sich für mich an, als wären just in dem Moment zwei schwere Steine auf mich gefallen. Auf dem ersten Stein stand: „Deine Verantwortung“ und auf dem zweiten leuchtete in Blinkschrift: „Versau es nicht!“

Ich verließ das Krankenhaus mit vielen großen Fragezeichen im Kopf und wusste nur eines: Ich wollte die perfekte Mutter für mein Kind sein. Ich wollte alles richtig machen und meinem Kind damit die besten Chancen ermöglichen. Diese Gedanken und Wünsche teilen viele Eltern, und doch ist es aus heutiger Sicht für mich ein naives, unerreichbares Ziel. Perfekt zu sein bedeutet Konkurrenzkampf, Druck und Einbahnstraße.

Nach oben hin gibt es keine Steigerung. Man muss funktionieren, jederzeit und überall, und man fängt an, sich zu vergleichen. Das geht so lange gut, bis das Kartenhaus zusammenfällt und man merkt, dass es eigentlich gar nicht funktioniert und man seine elterliche Macht missbraucht. An diesem Punkt fand ich mich wieder, inmitten von Diskussionen, Unverständnis, täglichen Kämpfen, Schimpfen und Unzufriedenheit und entschied mich, genau das über Bord zu werfen. Mamasein ist kein Wettbewerb. Es ist auch keine Rolle oder nur eine Aufgabe. Es ist ein Teil unseres Lebens und wir haben dafür die Verantwortung. Wer sind wir, wenn wir

nicht versuchen, diesen doch beachtlichen Abschnitt so entspannt und friedlich wie möglich für alle zu gestalten?

Ich setzte mir ein großes Ziel: Entspannter werden. Ich wollte verdammt noch einmal aufhören, laut zu werden und die Kinder mit meiner bloßen Willkür zu überfahren. Hierzu musste ich nicht nur meinen Alltag optimieren und meinen Blick auf mein Kind ändern, sondern vor allem auch an meiner Sichtweise arbeiten. In den sozialen Netzwerken habe ich in den letzten Jahren immer wieder über meine Reise berichtet und steckte dadurch einige Nachahmerinnen an.

Wer weiß, vielleicht kann ich auch dich ein wenig inspirieren und dir ein paar Tipps geben, die mir so sehr weitergeholfen haben und auch heute noch täglich Unterstützung bieten.

Dieses Buch soll zeigen, wie der Alltag als Mutter unkomplizierter, ja nahezu entspannt und harmonisch verlaufen kann. Es soll zeigen, welche Lösungen es in noch so nervenaufreibenden Momenten gibt, und es soll dir helfen, den Alltag zwischen Kind und Kegel gelassener anzugehen. Genauso soll es dir aber auch zeigen, dass es okay ist, Mensch zu sein, und dass deswegen auch ein schlechter Tag dazugehören darf.

Gesellschaftsdruck auf Wiedersehen!

Ich denke häufig an eine Situation zurück, die nun schon über sieben Jahre zurückliegt. Ich war damals schwanger und sehr gespannt darauf, wie es so sein wird als Mutter.

Als ich bei meinem Frauenarzt im Wartezimmer saß, belauschte ich das Gespräch zweier Frauen, die allem Anschein nach bereits Mütter waren und nun ein weiteres Kind erwarteten. Das Gespräch bezog sich auf das Thema Stillen.

Beide Mütter äußerten sich ziemlich abwertend über alle Damen, die sich nicht dazu entschieden, zu stillen. Hätte ich in dem Moment nicht gewusst, dass eigentlich ganz normale Mütter Gegenstand des Gesprächs waren, so hätte ich von der Beschreibung her wohl eher das Bild eines Kriminellen im Kopfe geformt. Der Grundton war, dass sogenannte Flaschenmütter die Gesundheit des Säuglings gefährdeten. Sie würden die Bindung zum Baby direkt aufs Spiel setzen und wären egoistische Menschen, die nur an sich denken. Es ging weiter über Kaiserschnittmütter, die ebenfalls gar nicht erst Mütter werden dürften, bis man schlussendlich dazu überging, sich über Eltern aufzuregen, die den Kindern nicht von Anfang an „gute Manieren“

beibrächten. Ich saß dort auf meinem Stühlchen und wurde gefühlt von Minute zu Minute ein wenig kleiner. Das Schlimme war: Ich fühlte mich schlecht – hatte ich mir doch gar keine Gedanken dazu gemacht, ob ich überhaupt stillen wollte. Auch wusste ich nicht, wie die Geburt verlaufen würde, und mit der ganzen Erziehungssache hatte ich mich nicht einmal annähernd befasst.

Ich beschloss, mich abzulenken und eine der vielen Zeitschriften zu lesen. Ich wälzte ein paar Seiten und es schrie mich ein Artikel darüber an, warum man dem Baby am besten keinen Schnuller geben sollte. Toll, in nicht einmal einer Stunde war ich gefangen im Gesellschaftsdruck und machte mir ernsthaft Gedanken darüber, was man wohl von einer guten Mutter erwarten würde.

Diese Situation war nur eine von vielen weiteren, die mich in Hinblick auf die eigene Erziehung und das „richtige Mutterbild“ verunsicherten. Ich schwöre: Man kann in Sachen Kinder so ziemlich über alles diskutieren. Es fängt bei der Wahl des richtigen sensitiven Waschmittels an, dreht sich weiter darum, ob es nun besser ist, das Kind im Tuch zu tragen oder im Wagen zu fahren, bis dahin, ob es besser ist, sein Kind in der Schule mit Noten oder Gesichtern zu bewerten. Sicher ist nur eines: Themen, um andere Mütter in ein schlechtes Licht zu rücken, gibt es ausreichend. Die Frage ist also, was man selbst daraus macht.

Wie wichtig bin ich und wie wichtig sind die anderen?

Ich für meinen Fall habe mich besser spät als nie dazu entschieden, auf die Meinung Dritter einfach weniger zu achten. Natur-

lich höre ich mir Ratschläge an, und ich tausche mich gerne mit anderen Menschen aus, aber ich lasse keinen Gesellschaftsdruck auf mich wirken. Du hast es leichter, wenn du dir bewusst machst, dass Außenstehende deine Familie nicht kennen.

Sie können nur bedingt einschätzen, was für dich und deine Familie das Richtige ist. Keiner von ihnen weiß, wie deine Kinder in bestimmten Situationen reagieren. Keiner dieser Miesmacher wird abends bei dir vorbeikommen, um eine eskalierte Situation aufzulösen. Deine Kinder werden auch nicht zu diesen Müttern gehen und sagen: „Du, der Tipp, den du meiner Mama da gegeben hast, war aber mal richtig doof.“

Du setzt den Grundstein für das fortschreitende Leben deines Kindes, und genau deshalb bist du beziehungsweise seid ihr als Eltern Experten für deine Familie. Ist es nicht ein tolles Gefühl, die ganze Sache einmal aus diesem Blickwinkel zu sehen? Und doch macht es in uns etwas. Wir haben das Gefühl, versagen zu können oder nicht genug zu tun. Ich möchte dir ein Geheimnis verraten: Wir machen uns zu viele Sorgen und wir vertrauen zu wenig. Wir sind zu gestresst und lassen es gar nicht zu, einfach einmal zufrieden zu sein. Mit diesem Buch soll sich das ändern.

DU BIST DRAN!



Für die nächsten Seiten lohnt es sich, Notizbuch und Stift bereitzuhalten. Wer weiß, vielleicht hältst du – nachdem du mein Buch gelesen hast – deine eigene Elternbibel in den Händen.

Erkenntnis 1: Die anderen kochen auch nur mit Wasser

Wenn du das nächste Mal in eine Situation gerätst, die dich zum Schwitzen bringt und das Gefühl des Versagens hochschwappen lässt, dann denke daran, dass alle anderen Eltern auch nur mit Wasser kochen. Es gibt keinen Masterplan für das Zusammenleben als Familie, und ich kann dir hier mit absoluter Sicherheit verraten, dass auch die besten Kinder- und Jugendpsychologen der Welt genau die gleichen Sorgen oder Probleme haben wie du und ich. Sich schlecht zu fühlen, weil das Kind nicht allein einschlafen mag, mit drei Jahren noch in die Windel macht oder mit fünf Jahren den Namen noch nicht schreiben kann, ist nicht nötig.

Genauso solltest du aufhören, dich unter Druck zu setzen, weil du es wieder einmal nicht geschafft hast, die Wohnung in absolute Sterilität zu versetzen oder dich nach der Arbeit erschlagen fühlst und keine Lust hast, Brettspiele zu spielen. Du bist Mama, aber du bist auch Mensch und du darfst unperfekt sein. Den einzigen Menschen, denen du bis zu einem gewissen Punkt gefallen solltest, sind deine Kinder und dein Partner. Sie werden dich nicht daran messen, wie viele Strumpfpaaire du in dieser Woche richtig zuordnen konntest.

Erkenntnis 2: Die Erwartungen von (anderen) Menschen

Jeder Mensch stellt andere Erwartungen an das Leben. Logisch! Denn jeder Mensch hat andere Wünsche, die er sich erfüllen möchte. Genauso stellt jeder von uns andere Erwartungen daran, wie eine Mutter oder ein Vater sein sollte. Ich bin mir sicher, dass das Bild in deinem Kopf ein ganz anderes Bild davon ist, wie ich

eine Mutter sehe. Eine Bekannte erzählte mir beispielsweise, dass man von einer guten Mutter erwarte, dass diese sich auch zu jedem Elternabend einfindet.

Es ginge ja schließlich um das Kind, und damit zeige man auch sehr deutlich sein Interesse am eigenen Nachkömmling. Erkennst du das Problem an solchen Erwartungen? Erwartungen sind oberflächlich. Sie sehen nicht, dass es Umstände gibt, die – um beim Beispiel zu bleiben – die Teilnahme am Elternabend verhindern könnten. Da könnten Kinder sein, die beaufsichtigt werden müssen, da könnte es sein, dass Arbeitszeiten querschlagen. Es könnte eine Erkrankung im Wege stehen, und trotzdem sieht meine Bekannte ihr Bild einer guten Mutter zerstört. Die Erwartungen, die sie an eine gute Mutter hat, werden für sie nicht erfüllt. Die Frage ist:

- Welches Bild hast du von einer guten Mutter?
- Was macht eine gute Mutter für dich aus?

DU BIST DRAN!



Du solltest dir die Antworten auf meine Frage schriftlich notieren. Sie werden dich bei Entscheidungen zukünftig unterstützen und deinen Familienalltag stressfreier halten. Also, schnapp dir am besten ein leeres Notizbuch und schreibe für dich schlagwortartig auf, wie eine gute Mutter sein sollte.

Erkenntnis 3: Mamasein ist kein Wettkampf

Würde ich ein Mutterbild skizzieren, das meine Erwartungen erfüllt, dann wäre es wohl eine topgestylte, kokette, durchtrainierte, auf den Punkt genaue, immer lächelnde, nie genervte Mutter, die abso-

lut weiß, was richtig und was falsch ist. Das Ding an der Sache ist: Ich bin das nicht. Die Mutter, die ich da skizziere, gibt es schlicht und einfach nicht. Sie gibt es so wenig, wie es ein Richtig und Falsch in Sachen Kindererziehung gibt. Das glaubst du nicht? Dann beantworte dir doch einfach mal die Frage, ob es nun besser ist, seinem Kind zu sagen, dass man am Tisch nicht pupsen darf, oder es pupsen zu lassen und zu ignorieren oder es vom Tisch zu schicken, wenn es pupst. Womöglich legst du dich auf eine der drei Optionen fest oder du findest sogar eine vierte Option. Vielleicht läufst du gerade schon bei dem Gedanken rot an, weil es dich peinlich berührt.

Die Tatsache ist, dass alle Lösungen denkbar wären, weil jeder für sich individuell erzogen wurde und damit seine eigenen Erfahrungen in eine Familie einbringt. Für mich gibt es wenige Situationen, die ich als eindeutig falsch angesetzt definieren würde und genauso wenige, die ich mit absoluter Sicherheit als definitiv richtig abstemeln könnte.

Das Problem liegt darin, dass es in der heutigen Zeit wahnsinnig viele Ansätze gibt, zu erziehen und auch genauso viele Haltungen, die Eltern einnehmen können. Da kann es schon schwer sein, sich zu entscheiden und seinen eigenen Weg zu finden.

Genauso ausgeschlossen ist es deshalb für mich, alles perfekt machen zu können. Elternsein ist nicht messbar, und genau deshalb sollten wir den Perfektionismus hintanstellen und etwas entspannter mit unseren Kindern zusammenleben. Ich will später nicht von meinen Kindern hören, dass ich jederzeit perfekt war und dass ich die Mutter der Mütter bin. Ich will hören, dass ich da war, dass ich es gut gemacht habe und dass ich mir Fehler eingestehen konnte.

Wir sollten verinnerlichen, dass

- Muttersein kein Wettkampf ist,
- wir aufhören sollten, aus unseren Kindern eine „Pro-Version“ unseres eigenen Selbst zu machen,
- wir mit anderen nicht vergleichbar und damit auch nicht ansatzweise messbar sind,
- Fehler menschlich sind,
- Rabenmütter gute Mütter sind. Raben kümmern sich tatsächlich sehr gut um ihre Nachkommen.

DU BIST DRAN!



Schau dir deine eben notierten Stichpunkte noch einmal an. Wen hast du skizziert? Dich als perfekte Mutter oder dich als Mensch mit Fehlern? Streiche all das weg, was unerreichbar scheint und mache aus der perfekten Mutter dich – eine gute Mutter.

Erkenntnis 4: Bestimmter Erziehungsstil = Einbahnstraße

Ich treffe sehr oft auf Mütter, die sich unbedingt einer bestimmten „Riege“ zuordnen wollen. Da gibt es die Unerzogenen, die Bedürfnisorientierten, die Autoritären, die Demokraten, die Antiautoritären und so weiter. Jede für sich glaubt, die eierlegende Wollmilchsau gefunden zu haben, und just erwischt man sich selbst dabei, dass man sich orientierungslos fühlt und fragt: „Wie erziehe ich eigentlich? Welchen Stil verfolge ich?“

Ich habe mir die Mühe gemacht und über alle gängigen Erziehungsstile recherchiert. Für jeden Stil findet man pro und kontra. Auf den

ersten Blick wirkt das vielleicht kurios, doch auf den zweiten Blick ist es für mich eine ganz logische Sache: Tatsache ist, dass es die eierlegende Wollmilchsau in Sachen Erziehung (noch?) nicht gibt.

Noch faszinierender ist für mich, dass Männer sich wesentlich weniger mit dem Thema: „Welchen Erziehungsstil wähle ich?“ befassen. Viele der mir bekannten Väter ordnen sich nicht zu, und ihnen ist es auch nicht wichtig, dass ihre Art des Umgangs mit dem Kinde einen bestimmten Namen trägt. Sie tauschen sich auch seltener in Internetforen darüber aus, und sie verbünden sich weniger mit „gleichgesinnten Erziehungsfreunden“. Männer sind gefühlt einfach „Macher“.

Für mich handelt es sich damit vor allem um ein Orientierungsproblem der Frauenwelt. Man könnte fast meinen, man müsste es beim Namen nennen können, um eine Entscheidung zu fällen.



DU BIST DRAN!

Überlege für dich einmal kurz, welche Erziehungsansichten du als wichtig erachtest.

- Sind dir feste Regeln wichtig?
- Legst du Wert darauf, dass Kinder zu einer gewissen Zeit ins Bett gehen?
- Wie schaut das Essen bei euch aus?
- Beeinflusst du dein Kind?
- Lobst du dein Kind? Schimpfst du mit deinem Kind?

Das Ergebnis ist in den allermeisten Fällen, dass sich dort einige Aspekte vermischen und man die Antworten wohl keinem eindeutigen Erziehungsstil zuordnen könnte. Ich bin der Überzeugung, dass

jede Familie ihr eigenes Modell findet – und so verschieden wie wir und unsere Kinder sind, so unterschiedlich sind die Methoden. Es zeigt, dass man keine Einbahnstraße fährt und dass man die Bereitschaft besitzt, über den Tellerrand hinauszublicken.

Es zeigt, dass man sich individuell auf die unterschiedlichen Charaktere in der Familie einstellt, und es zeigt für mich auch, dass man sich nicht von irgendwelchen Trendbewegungen mitreißen lässt. Erziehung ist für mich ein ständiger Prozess, der sich weiterentwickelt und angepasst wird. Ich sehe meine Art zu erziehen schon lange nicht mehr als eine Methode. Ich habe eine grundlegende Haltung eingenommen, und wir haben gemeinsam als Familie unseren eigenen Weg gefunden.

MEIN TIPP: ERZIEHUNGS-ROSINEN RAUSPICKEN

Mache dir nicht den Stress, dich auf einen einzigen Erziehungsstil festlegen zu müssen. Sei offen für Neues und picke dir deine persönlichen „Erziehungs-Rosinen“ heraus.

Erkenntnis 5: Die Schwiegermutter ist auch „nur“ ein Mensch

Mein erster Gedanke, als ich wusste, dass wir einen Sohn erwarten, war der, dass ich irgendwann auch dazugehören würde, zum Club der alten Drachen aka Schwiegermütter. Diese Antipathie gegenüber der eigenen Schwiegermutter ist ein Phänomen, das ganze Generationen verbündet. Man nehme fünf Damen. Mindestens vier dieser Frauen beschreiben die Mutter ihres Liebsten als Monster, welches die Nabelschnur zum Sohnmann noch nicht ganz durchtrennt hat.

Und was für Schandtaten diese Schwiegermütter ins Familienleben bringen: Sie mischen sich in die Erziehung ein, sie bekochen den Sohn, weil er sonst womöglich verhungert. Sie geben Tipps zu den Wandfarben, und sie verziehen die unter Mühe antrainierten Manieren der Kinder.

Ja, mir ging es auch lange Zeit so, dass ich die Mutter meines Mannes in einem dubiosen Licht gesehen habe. Schon wenn sich ihr hoheitlicher Besuch ankündigte, schrillten alle Alarmglocken. Es sollte sauber sein. Es sollte alles harmonisch wirken, und ich wollte auf keinen Fall irgendwelche Angriffspunkte bieten. Diese Inszenierung der perfekten Familie stresste ungemein, und ich war alles andere als eine lockere, liebenswerte Schwiegertochter. Das ging so lange weiter, bis ich mich wirklich einmal ehrlich fragte, warum ich so reagiere. Was sehe ich in Gefahr? Und als ich anfang, sie als Mensch mit Gefühlen zu sehen, erschien sie mir gar nicht mehr so bedrohlich.

Das klingt jetzt ganz furchtbar langweilig, die Schwiegermutter als „Mensch“ anzusehen, aber es entspannt ungemein, wenn man erst einmal die Vorzüge erkennt:

- Ein Mensch macht Fehler.
- Er sagt manchmal blöde Dinge.
- Er kann mitunter schlecht loslassen.
- Er liebt seine Kinder, auch wenn sie erwachsen sind, und er will im Prinzip nur das Beste.
- Er liebt auch die Kinder seiner Kinder.
- Manchmal schießt ein Mensch über das Ziel hinaus und gibt ungefragt seine Meinung ab.
- Ein Mensch hat Bedürfnisse und trägt seine eigenen guten und schlechten Erfahrungen in sich.

DU BIST DRAN!

Ersetze das Wort Mensch durch Schwiegermutter in meinem Text. Ist es nicht seltsam? Versuche deiner Schwiegermutter neutral gegenüberzutreten und versetze dich in ihre Situation. Versuche, ihre Bedürfnisse zu sehen.

- Hat sie vielleicht Sorgen?
- Hat sie Angst?
- Hat sie schlechte Erfahrungen gemacht?

Denke daran, dass du mit großer Wahrscheinlichkeit einmal selbst Schwiegermutter sein wirst. Du musst nicht Beifall klatschen, aber du solltest ein gesundes Maß an Toleranz entwickeln, nicht nur für sie, sondern auch für dich.

Erkenntnis 6: Der Umgang mit Miesmachern

Eines solltest du als Mutter ganz fest im Kopf behalten. Du wirst es nie allen Menschen recht machen können. Es wird immer Befürworter und Gegner deiner Meinung geben. Das ist in Ordnung und gut so. Schwieriger machen es uns die Menschen, die augenscheinlich kein gutes Haar an uns lassen. Ich selbst habe über Jahre hinweg Beziehungen zu Menschen gepflegt, die mir nicht gutgetan haben. Sie haben mich verunsichert oder im schlimmsten Fall sogar für meine Lebensart und Einstellung verurteilt. Ich nenne solche Menschen gerne Minusmenschen. Sie sind das Gegenteil einer Bereicherung: Sie ziehen unserer Lebensqualität etwas ab.

Leider neigt man als Frau dazu, sich Gedanken über Kritik zu machen und sich ernsthaft infrage zu stellen. Grundsätzlich finde ich das nicht schlimm. Es tut gut, auch einmal andere Impulse zu erhalten, aber nicht um jeden Preis. Solltest du Menschen in deinem Umfeld haben, die dich und dein Innerstes runterziehen und dich gefühlt aussaugen, kann ich dir nur raten, dich von ihnen emotional zu lösen. Solche Miesepeter werden dich nicht voranbringen oder dir helfen, wenn es darauf ankommt. Ich bin sogar davon überzeugt, dass es Menschen gibt, die sich gerne am Gegenüber aufwerten, indem sie es ins schlechte Licht rücken.

Von diesen Müttern gibt es genau genommen zwei Kategorien. Zum einen wären das die Damen, die dir offen ins Gesicht sagen, dass du in ihren Augen der Totalversager schlechthin bist und in jedem zweiten Satz einbauen, dass „es so etwas bei ihren Kindern ja niemals gegeben hätte“, und dann gibt es die Hinter-dem-Rücken-Macherinnen, die sich bei Dritten über dich auslassen. Die erste Variante ist mir eindeutig lieber, auch wenn es arg wehtut.

Leider ist Variante 2 deutlich häufiger vertreten, da uns Frauen das Lästern irgendwie in die Wiege gelegt wird oder zumindest eine Veranlagung dazu. Was auch immer der Grund für Feindseligkeiten sein sollte, nimm es nicht an oder einfach gesagt: Stehe drüber! Mach dich nicht zum Spielball und verhalte dich neutral. Es hilft dir zu erkennen, dass diese Menschen aus einer eigenen Verletzung heraus handeln. Halte den Kontakt zu den Menschen von vornherein oberflächlich, bei denen du ein ungutes Gefühl hast.

Solltest du in die direkte Kritik geraten, hast du zwei Möglichkeiten. Entweder nimmst du deinen ganzen Mut zusammen und formulierst sachlich deinen Standpunkt, oder du nickst nett und gehst und lässt die Miesmacher einfach Miesmacher sein. Ich rate dir davon

ab, dich auf lange Diskussionen oder andere Spielchen einzulassen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es reine Zeitverschwendung ist, diesen Minusmenschen entgegenzutreten oder sie bekehren zu wollen. Sie sind augenscheinlich mit sich selbst so unzufrieden, dass sie sich darüber aufwerten müssen, anderen Müttern das Leben zu erschweren. Solchen Menschen musst und solltest du nicht gefallen wollen. Umgib dich mit Menschen, die dir wirklich guttun, deinen Kindern zum Beispiel oder deiner besten Freundin. Umgib dich mit Personen, die konstruktive Kritik üben und dir helfen, dich zu reflektieren.

DU BIST DRAN!



Mit welchen Menschen verbringst du gerne Zeit und warum sind sie dir so wichtig? Mach dir Notizen! Was macht sie für dich zu besonderen Menschen? Gibt es vielleicht sogar bestimmte Charakterzüge, die du schätzt? Vielleicht bietet sich einmal die Möglichkeit, dein „Warum“ deinen Liebsten mitzuteilen. Jeder Mensch hört gerne, warum man ihn besonders mag und dass man ihn gerne bei sich hat. Es wird ihn freuen und eure Bindung stärken.

Dein entspannter Familien- Verhaltenskodex

Bevor du die kommenden Seiten liest, möchte ich dich in eine Situation mitnehmen. Wenn ich davon erzähle, wie ich früher mit meinen Kindern zusammengelebt habe, dann fällt mir immer wieder ein prägnanter Begriff ein: „Die Machtkampfschnecke“. Ich war ein Schreihals und fand es auch noch okay.

Es verging kaum ein Tag ohne Wenn-dann-sonst-Drohungen und einen wörtlichen Schlagabtausch zwischen mir und den Kindern. Ich manipulierte, erpresste und drohte, nur um Konflikten ein schnelles Ende zu setzen.

Heute frage ich mich, warum ich damals das Bedürfnis hatte, immer als „Gewinnerin aus dem Ring zu steigen“. War es das Gefühl, meinem Erziehungsauftrag nur so nachkommen zu können, oder wusste ich mir bei Konflikten wirklich keinen anderen Rat? Vielleicht keimte in mir auch der Gedanke, dass man sie auf diese schonungslose Welt da draußen vorbereiten müsse. Aber sollte meine Erzie-

Jetzt bist du dran – Praktische Helfer für dich

Mein Sohn sagte einmal zu mir: „Und weißt du, wenn ich groß bin, kannst du ja wieder machen, was du willst“ Er hatte mit diesem Satz ins Schwarze getroffen. Es schien für ihn so, als müsste ich eine Aufgabe erfüllen, die ich gar nicht mochte. Es war niederschmetternd. Also begann ich das Projekt „entspannte Mutter“.

Ich weiß, dass du es schaffen kannst, eine entspannte Mutter zu werden. Ich weiß, dass jeder in uns die Möglichkeiten trägt, seinen Alltag und auch die Erziehung deutlich zu entspannen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Tu dir etwas Gutes, tu deinen Kindern etwas Gutes und starte noch heute damit.

Mein persönliches Geheimnis sind meine drei Schlüssel. Ich möchte sie dir mit auf den Weg geben:

1. Dein eigenes Ich und wie du dich siehst
2. Der Umgang und die Beziehung zu deinen Kindern
3. Die Gestaltung deines Alltags mit deinem gesamten Umfeld

So verschieden jedes Kind ist und die Eltern sind, so verschieden sind auch die Möglichkeiten. Die einzige Antwort kann für mich also nur sein, seine Grundeinstellung zu überdenken und nicht irgendwelche Methoden zu fahren.

Ich hoffe, dass ich dir mit meinem Buch ein paar Anstöße geben konnte und du schon bald genauso entspannt wie ich deine Rolle als Mutter siehst.

Hast du noch Fragen? Dann schreib mir an info@mamahoch2.de. Weitere Inhalte zum Thema und zum kreativen Alltag mit Kind(ern) findest du auf meiner Seite www.mamahoch2.de.

Ich würde mich freuen, dich dort zu treffen und mich mit dir auszutauschen.



Deine Schlechte-Gefühle-Liste

Wer und was hat meine schlechten Gefühle ausgelöst?

Wie fühlt es sich an?

Gibt es dieses Gefühl in der eigenen Kindheit?

Erinnerung:

Hatte mein Kind ein unerfülltes Bedürfnis?

Welches Bedürfnis hatte ich?

Was kann ich besser machen?

Wie du die Negative-Konsequenzen-Liste verwendest

Mir ist aufgefallen, dass die Unterscheidung von natürlichen Folgen und negativen (auch logischen) Konsequenzen immer wieder Fragen aufwirft und ein „Ich bin ja gegen Strafen und setze auf Konsequenzen“ häufig zu Irritation führt. In der Tat sind Konsequenzen, die willkürlich herbeigeführt werden, häufig nicht von Strafen zu unterscheiden und erzielen den gleichen Effekt.

Auch wenn manche meiner Beispiele überspitzt sind, so müsste dir auffallen, wie selbstverständlich wir sie bei Kindern einsetzen. Überlege dir, wie sich die Posten für dich anfühlen, die du bei Strafen/unlogischer Konsequenz eingeordnet hast.

Es würde dich kränken. Natürlich ärgerst du dich auch über natürliche Folgen, aber hier bist du in erster Linie vielmehr auf dich sauer als auf Dritte. Bei Spalte 1 fühlst du dich jedoch ungerecht behandelt oder bewusst benachteiligt.

Denke dich noch weiter hinein. Kannst du einen Unterschied feststellen, wenn du dich nun zwischen unlogischer Konsequenz oder Strafe entscheiden müsstest? Du würdest den letzten Teil in beiden Fällen unangemessen und übertrieben finden, oder nicht?

Warum gehen wir aber dann davon aus, dass unsere Kinder einen Unterschied zwischen Konsequenzen und Strafen erfühlen können, wenn nicht einmal wir das direkt auf Anhieb feststellen könnten?

Die Negative-Konsequenzen-Liste

Anbei liste ich dir einige Beispiele auf und bitte dich zu ergänzen, wie sich das für dich anfühlt. Entscheide selbst durch Ankreuzen. Alle Beispiele sind bewusst auf Erwachsene gemünzt, damit dir die Unterscheidung leichter fällt und bewusst macht, wie schwimmend Konsequenzen und Strafen sein können.

Beispielsituation

Du bist unachtsam und schüttest Wasser über ein Papier.
Erst später merkst du, dass die darauf notierte Nummer verblichen ist.

Du hast falsch geparkt. Du bekommst ein fettes Bußgeld.

Du bist unpünktlich und verpasst den Bus.

Weil die Küche nicht aufgeräumt ist,
möchte dein Mann heute keine Zeit mit dir verbringen.

Du hast die Zähne nicht ordentlich gepflegt.
Jetzt bohrt der Zahnarzt.

Du hast bei deinem Job einen Fehler gemacht und dich mehrfach
dafür entschuldigt. Dein Chef kürzt trotzdem dein Gehalt.

Du hast auf dem Smartphone eine Nachricht geschrieben und
nicht auf die Straße geschaut. Dabei bist du unglücklich gestützt.

Du bekommst Fernsehverbot, weil du die Treppe nicht gewischt hast.

Dein Mann verlässt ohne dich das Restaurant, weil du noch nicht
nach einer festgelegten Zeit aufgegessen hast.

	Strafe/logische Konsequenz (Willkür durch Dritte)	Natürliche Folge

Wochen-Menüplan

Wochentag	morgens	mittags	abends	noch einzukaufen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

MAMAHOCH2 BLOG

Hier ein paar Bilder und Links zu meiner Seite und meinen Social-Media-Plattformen. ☺

www.mamahoch2.de

www.instagram.com/mamahoch2_blog

www.facebook.com/mamahoch2

www.shop.mamahoch2.de



Die besten Mama-Life-Hacks!



Stand 2018: Änderungen vorbehalten.

Nicole Weiß

Familie Ordentlich

208 Seiten, 80 Fotos

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-415-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Familien-Alltag im Griff und dennoch Zeit für sich: die besten Life-Hacks für Mamas von der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Freude und Zufriedenheit für gestresste Mütter
- In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein: Tipps & Tricks, die helfen, das Haushalts-Chaos zu beherrschen, obwohl die Kinder die volle Aufmerksamkeit fordern

Hochsensible Kinder verstehen



Mira Mondstein, Deva Wallow

Alle Antennen auf Empfang

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-641-0

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- 100 % praktisch:
Der Alltags-Ratgeber
für Eltern von hoch-
sensiblen Kindern
- 100 % wirksam:
Strategien für
alle typischen
Stress-Situationen
- 100 % passend:
Konkrete Tipps
für alle prägenden
Phasen – vom Baby-
alter bis zum Ende
der Grundschulzeit

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Erziehung auf Augenhöhe



Stand 2018: Änderungen vorbehalten.

- Achtsamkeit – auch in der Kindererziehung
- Der praktische Eltern-Ratgeber: Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis im Familienalltag
- Geniale Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Alexandra Karr-Meng

Kinder achtsam erziehen

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-639-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

„Ich will aber nicht!“



Doris Heueck-Mauß

Das Trotzkopfalter

176 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-638-0

€ 9,99 [D] / € 10,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der humboldt Bestseller in 8. Auflage!
- Leicht verständlich: Typische Trotzreaktionen und kindliche Aggressionen werden aus Sicht der Eltern und der Kinder erklärt
- Ideenreiche Antworten auf Erziehungsfragen: Der Ratgeber hilft Eltern, die Gefühle und Verhaltensweisen ihrer Kinder zu verstehen und gelassener damit umzugehen

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-640-3 (Print)

ISBN 978-3-86910-661-8 (PDF)

ISBN 978-3-86910-662-5 (EPUB)

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 Alltagsstress als Mama zu entkommen, muss man die Erziehung entspannter angehen, den Blick aufs Kind ändern und vor allem an der eigenen Sichtweise arbeiten.

Originalausgabe

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulla Nedebock

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Covermotiv: Getty Images/Westend61; shutterstock/prapann; Lukasz Szwaj

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: gutenber beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

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!



Absolut Mama-Alltags-tauglich: Tipps, die funktionieren

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.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-640-3



9 783869 106403 19,99 EUR (D)