



Alexandra Karr-Meng

Weniger schimpfen, weniger schreien

Wutausbrüche vermeiden, liebevoll erziehen
Wie du als Mama gelassen bleibst

ca. 192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1625-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 31.08.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Täglich erleben Eltern glückliche und liebevolle Momente mit ihren Kindern – täglich kämpfen sie aber auch mit Problemen und Stress-Situationen. In einem Moment sind die Kinder verschmust und gut gelaunt, im nächsten Moment entwickeln sie sich zum regelrechten Orkan. Wie gelingt es in solchen Momenten, gelassen zu bleiben? Wie schafft man es, nicht in die Luft zu gehen und laut oder ungerecht zu werden? Alexandra Karr-Meng zeigt, wie man Stress vermeidet, um den Alltag mit seinem Kind entspannt zu erleben. Sie gibt viele praktische Tipps, damit Konflikte nicht mehr eskalieren und Eltern im Familienalltag die Ruhe bewahren.

Aus dem Inhalt:

- Erziehung ohne Schreien – Wie soll das funktionieren?
- Was prägt dich? Deine inneren Überzeugungen
- Was bringt dich auf die Palme?
- Schritt für Schritt – So erreichst du dein Ziel
- Alltag ohne Schimpfen – Hilfe aus dem echten Leben
- Cool down – komm mal zur Ruhe

Die Autorin

Alexandra Karr-Meng unterstützt als Coach Eltern und Erzieherinnen bei der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Mit ihrem Ratgeber „Kinder achtsam erziehen“ hat sie bereits tausenden Eltern dabei geholfen, etwas mehr Ruhe und Gelassenheit ins Familienleben zu bringen. Als Mutter weiß sie: Im Alltagstrubel kommen Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung häufig zu kurz – daher hat sie Lösungen entwickelt, die auch in hektischen Momenten leicht umzusetzen sind und trotzdem eine enorme Wirkung im Familienleben haben.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

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