



Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen
Mit dem Kind wachsen. Gegenseitig vertrauen

ca. 176 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1653-0
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Der Eltern-Kompass für alle, die sich im Familienalltag weniger stressen und dennoch ihre Kinder gut erziehen wollen**
- **Erfolgs-Autorin: Ulla Nedebocks „Starke Kinder brauchen Regeln“ hat sich über 40.000 Mal verkauft**

„Wenn ich mal Mutter bin, mache ich alles anders!“ – „So wie mein eigener Vater will ich als Papa nie sein!“ – Viele Eltern haben Sorge, dass sie als Mutter oder Vater nicht so sein können, wie sie es sich wünschen. Was, wenn die Erziehungshaltung der eigenen Eltern oder die dort erlebten Rollenmuster und Verhaltensweisen sich ungewollt einschleichen? Wie kann man sich davon freimachen und einen eigenen Erziehungsstil finden? Wie erkennt man seine Trigger und befreit sich von Schutzstrategien und hemmenden Glaubenssätzen? In ihrem neuen Ratgeber zeigt Ulla Nedebock den Weg zu einer authentischen Erziehungshaltung, die auch durch schwierige Phasen hilft und Basis für eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung ist.

Aus dem Inhalt:

- Eltern, ein Beruf ohne Ausbildung
- Die Schatten deiner Kindheit und Jugend
- Bau jetzt ein Fundament für eure Familie
- Die Perfektionismusfalle
- Du kannst deine Muster ändern
- Eine gute Beziehung geht nicht mit Abstand
- Stressige Zeiten: Trotzphase und Pubertät
- So vermeidest du Drohungen und Strafen

Die Autorin

Ulla Nedebock ist eine erfolgreiche Ratgeberautorin zu Erziehungsfragen. Sie hat über viele Jahre Mutter-Kind-Kurse geleitet und entwickelt mit Verlagen Familien- und Erziehungsthemen. Ulla Nedebock ist Mutter von drei Töchtern und arbeitet als Schreibcoach.

