



Michèle Liussi, Katharina Spangler

Die Klügere gibt ab

Verantwortung teilen, Erschöpfung vermeiden

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1666-0

€ 18,00 [D] / € 18,50 [A]

Erscheinungstermin: 02.03.2022

- **Empowerment, Stressmanagement sowie körperliche und seelische Gesundheit**
- **Mit Ratschlägen zum Aufbau eines persönlichen Netzwerks, um Aufgaben und Verantwortung abgeben zu können**
- **Geballte Kompetenz: Psychologin und Familienbegleiterin Michèle Liussi hilft Müttern aus der Überforderung; Katharina Spangler setzt sich seit ihrer Wochenbettdepression für mehr Bewusstsein und Verständnis ein**
- **Mit einem Vorwort von Inke Hummel**

Das Kraftpaket für erschöpfte Mütter

Neben vielen schönen Momenten ist Mamasein auch anstrengend. Aufgrund überzogener Erwartungen neigen Mütter dazu, sich um alle zu kümmern, außer um sich selbst. Bis sie nicht mehr können. Wie komme ich aus dieser Überforderung heraus? Wie vermittele ich meinem Umfeld, dass meine Kräfte erschöpft sind? Wer hilft mir, wenn ich selbst nicht mehr kann? Die Autorinnen Michèle Liussi und Katharina Spangler zeigen in ihrem Ratgeber, wie Mütter sich ein soziales Netz aufbauen, Verantwortung teilen und Erschöpfung vermeiden können.

Aus dem Inhalt:

- Die erschöpfte Mutter
- Die Last des Ideals
- Dein Stressmanagement
- Dein gesunder Körper
- Dein entspannter Geist
- Deine Haltung
- Die Familie als Halt
- Freundschaften und Elternnetzwerk
- Keine Angst vor Außer-Haus-Betreuung
- Psychische Krisen

Die Autorinnen

Michèle Liussi ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“. Dort unterstützt sie Frauen, die im ersten Jahr ihrer Mutterschaft unter starken (psychischen) Belastungen leiden. Sie ist Mutter eines dreijährigen Sohnes und lebt in Tirol. Katharina Spangler arbeitet als selbstständige Lektorin und Texterin in Süddeutschland. Nach der Geburt ihres jüngsten Sohnes erkrankte sie an einer Wochenbettdepression. Gemeinsam setzen sie sich mit ihrem Projekt „Mamafürsorge“ dafür ein, psychische Erkrankungen bei Müttern ins Gespräch zu bringen und zu enttabuisieren.

