



Julia Scharnowski

### **Verstehen – nicht bestrafen**

Wie du mit den Gefühlen deines Kindes umgehen und eure Bedürfnisse leichter erfüllen kannst

264 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1711-7  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Von Familienberaterin und Podcasterin Julia Scharnowski – ihr „Gelassen Familie leben“-Podcast und ihre Social-Media-Kanäle begeistern monatlich 250.000 Mütter und Väter**
- **Deutlich weniger Schimpfen und Bestrafen, die Eltern-Kind-Bindung stärken und den Blick auf das eigene Kind nachhaltig verändern**
- **Mit Lösungen für typische Alltagssituationen sowie konkreten Tipps, wie Eltern mit den Eigenschaften und Charakterzügen ihres Kindes umgehen können**

### **Endlich mehr Eltern-Kind-Bindung – endlich weniger schimpfen**

Wenn das Kind morgens nicht aus dem Bett kommt, sich nicht die Zähne putzen will, oft streitet, ständig Quatsch macht oder lautstarke Wutanfälle bekommt, kommen Eltern mit ihrer Geduld schnell an ihre Grenzen. Was kann man tun, um in diesen anstrengenden Situationen nicht laut zu werden? Wie kann man mit herausforderndem Verhalten des Kindes gelassener umgehen? Wie können Eltern ihrem Kind wirklich helfen? Julia Scharnowski blickt in ihrem Ratgeber lösungsorientiert auf besonders stressige Momente im Familienalltag und zeigt, warum Strafen nicht zielführend sind. Sie liefert konkrete Tipps, um die Beziehung und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind nachhaltig zu stärken.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Was Strafen bei deinem Kind bewirken
- Techniken für dich und deine Gefühle
- Deine Notfallwerkzeuge für stressige Momente
- Verhaltensweisen, die uns Eltern stressen
- Dein Alltag – ein Pulverfass: Der holprige Start in euren Tag, Konfliktpunkt Familientisch, Die Königsdisziplin: der Abend und die Nacht, Streit unter Geschwistern u.a.

#### **Die Autorin**

Julia Scharnowski ist Mutter von drei Söhnen, arbeitet als Familienberaterin, betreibt den Podcast »Gelassen Familie leben« und ist ausgebildete Journalistin. Ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts, in denen sie immer wieder eindrücklich zeigt, wie wir unsere Kinder besser verstehen und begleiten können. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Müttern Anregungen für ein entspanntes Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online- Magazine und hat im SWR mit ihren Alltagstipps schon vielen Familien geholfen.

