



Inke Hummel

Deine Angst, meine Angst

Die Gefühle deines Kindes sicher begleiten.
Deine eigenen Ängste nicht übertragen

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1732-2
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- Die SPIEGEL-Bestsellerautorin ist eine der wichtigsten Stimmen Deutschlands zum Thema bindungsorientierte Erziehung und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Ängste sind ein immer stärker nachgefragtes Thema in Familienberatungen, bei dem sich viele Eltern hilflos fühlen
- Der einzige Ratgeber, der sich sowohl mit Kinderängsten als auch mit der Übertragung von Ängsten der Eltern auf ihre Kinder beschäftigt
- Mit 6-Schritte-Plan und konkreten Tipps zu allen wichtigen Angst-Situationen – für Eltern von 2–10-jährigen Kindern

Ängste gemeinsam bewältigen und dein Kind stärken

Wenn ein Kind aus Angst etwas nicht machen möchte, verzweifelt ist und von ihr überwältigt wird, kann das Eltern leicht verunsichern: Was kann ich tun und sagen? Wie kann ich meinem Kind am besten helfen? Vielleicht fällt es Müttern und Vätern manchmal sogar schwer, ihre eigenen Ängste zu bewältigen, und sie befürchten, diese negativen Gefühle auf ihr Kind zu übertragen. In ihrem neuen Ratgeber erklärt Inke Hummel, wodurch Ängste ausgelöst werden und welche Formen sie annehmen können. Sie zeigt, wie Eltern und Kind über ihre Ängste ins Gespräch kommen und sie gemeinsam bewältigen.

Aus dem Inhalt:

- Das muss du über eure Angst wissen
- Das musst du über den Umgang mit Angst wissen
- So geht ihr mit spezifischen Ängsten um
- So geht ihr mit Angst in besonderen Krisen um

Die Autorin

Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.

