

Naumburg

Naumburg, C: Ausgemotzt

Kein Austicken mehr!

Ihr Weg zur glücklichen, ausgeglichenen Mama

Niemand kann uns so zur Weißglut treiben wie unsere Kinder. Wir lieben sie über alles, trotzdem explodieren wir manchmal. Und nachdem man lautstark geschimpft und gebrüllt hat, folgen Scham und Reue. Doch Sie sind keine schlechte Mutter, nur weil sie mal austicken, Sie machen einen großartigen Job! Aber vielleicht geht es Ihnen selbst nicht gut damit und Sie suchen nach anderen Lösungen.

Die promovierte Sozialarbeiterin Dr. Carla Naumburg zeigt Ihnen einfache Schritte, um die Ruhe zu bewahren:

- Welches sind Ihre Trigger, die Sie zum Austicken bringen, und wie können Sie mit ihnen umgehen?
- Lernen Sie die besten „Abkühl-Methoden“ kennen, z.B. Singletasking, Mitgefühl für sich selbst entwickeln, Stille suchen oder auch mal eine Dehnübung.
- Wenn es doch passiert ist: Wie bringen Sie die Welt nach einem Ausraster wieder ins Lot?

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit - für entspannte Eltern und zufriedene Kinder.



10,00 €

9,35 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783432112251

Medium: Buch

ISBN: 978-3-432-11225-1

Verlag: Trias

Erscheinungstermin: 13.01.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2021

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 524 g

Seiten: 240

Format (B x H): 160 x 217 mm

