

## Meine schwierige Mutter (Fachratgeber Klett-Cotta)

Das Buch für erwachsene Töchter und Söhne

Auch als Kind einer schwierigen Mutter ist es möglich, im Erwachsenenalter ein gutes Leben zu führen und den Ballast des Elternhauses abzuwerfen. Die Autorinnen zeigen konkrete Wege dorthin mit kreativen Übungen, Selbsttest und Möglichkeiten der Selbstreflexion. Oft zeigen sich bis ins Erwachsenenleben hinein chronifizierte seelische oder körperliche Leiden, wenn der Start ins Leben holprig war. Eine Mutter, die ihr Kind ablehnt oder als ihren lebenslangen Besitz ansieht, die psychisch krank, süchtig oder in anderer Weise beeinträchtigt ist, wird zur schweren Hypothek für ihre Kinder, wenn es diesen nicht gelingt, sich zu distanzieren und schließlich zu befreien. Das Buch sensibilisiert für dieses Lebensthema, indem es an vielen Beispielen zeigt, wie das Familienklima und die Beziehungsmuster für lange Zeit bestimmend bleiben. 'Elterncheck' und Selbsttest ermöglichen einen Blick hinter die Familienfassade. Vor allem aber zeigen die Autorinnen mit konkreten Maßnahmen und kreativen Übungen, wie die Last des Elternhauses verringert und das Leben der erwachsenen Kinder positiv verändert werden kann. Spätestens wenn die Kinder schwieriger Mütter selbst Vater oder Mutter werden, bietet eine Klärung die Chance, Schwierigkeiten nicht an die nächste Generation weiterzugeben. Dieses Buch richtet sich an: Erwachsene, die sich langfristig durch ihr Elternhaus beeinträchtigt fühlen sowie deren PartnerInnen und Angehörige  
Selbsterfahrungsübungen zum Anhören, gesprochen von den Autorinnen: >> Vorspann und Einführung in die Arbeit mit den Audiodateien >> Jetzt besser leben – der erste Schritt >> Das AWOKADO-Stärkungsritual

Auch als Kind einer schwierigen Mutter ist es möglich, im Erwachsenenalter ein gutes Leben zu führen und den Ballast des Elternhauses abzuwerfen. Die Autorinnen zeigen konkrete Wege dorthin mit kreativen Übungen, Selbsttest und Möglichkeiten der Selbstreflexion. Oft zeigen sich bis ins Erwachsenenleben hinein chronifizierte seelische oder körperliche Leiden, wenn der Start ins Leben holprig war. Eine Mutter, die ihr Kind ablehnt oder als ihren lebenslangen Besitz ansieht, die psychisch krank, süchtig oder in anderer Weise beeinträchtigt ist, wird zur schweren Hypothek für ihre Kinder, wenn es diesen nicht gelingt, sich zu distanzieren und schließlich zu befreien. Das Buch sensibilisiert für dieses Lebensthema, indem es an vielen Beispielen zeigt, wie das Familienklima und die Beziehungsmuster für lange Zeit bestimmend bleiben. 'Elterncheck' und Selbsttest ermöglichen einen Blick hinter die Familienfassade. Vor allem aber zeigen die Autorinnen mit konkreten Maßnahmen und kreativen Übungen, wie die Last des Elternhauses verringert und das Leben der erwachsenen Kinder positiv verändert werden kann. Spätestens wenn die Kinder schwieriger Mütter selbst Vater oder Mutter werden, bietet eine Klärung die Chance, Schwierigkeiten nicht an die nächste Generation weiterzugeben. Dieses Buch richtet sich an: Erwachsene, die sich langfristig durch ihr Elternhaus beeinträchtigt fühlen sowie deren PartnerInnen und Angehörige  
Selbsterfahrungsübungen zum Anhören, gesprochen von den Autorinnen: >> Vorspann und Einführung in die Arbeit mit den Audiodateien >> Jetzt besser leben – der erste Schritt >> Das AWOKADO-Stärkungsritual



**20,00 €**  
18,69 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

**Artikelnummer:** 9783608861211  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-608-86121-1  
**Verlag:** Klett-Cotta Verlag  
**Erscheinungstermin:** 04.03.2017  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 3. Druckauflage 2022  
**Serie:** Fachratgeber Klett-Cotta  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 250 g  
**Seiten:** 182  
**Format (B x H):** 136 x 209 mm

