

Buchtipp:

Mama, nicht schreien!

erschienen am 27.05.2019

Es ist kein simpler Erziehungsratgeber mit vorschnellen Lösungen, sondern ein Begleitbuch für Eltern, die sich intensiver auf den Weg zu sich selbst begeben möchten.

Ein Buch mit vielen Reflexionsimpulsen, das Eltern hilft zu unterscheiden, wann sie erwachsen denken und reagieren und wann sie in ihrem Verhalten in automatische kindliche Muster fallen.



Sie reagieren ganz anders, als sie das eigentlich wünschen? Kennen sie das?

Mit Wut und starken Impulsen umzugehen, ist eine der größten Herausforderungen im Familien- und Erziehungsalltag. Kinder haben es manchmal nicht leicht mit uns Erwachsenen.

Dann ist es gut, wenn wir alte Glaubenssätze und versteckte Erwartungen analysieren, ihnen nachspüren und wieder mit uns selbst in Kontakt kommen. Dazu finden wir im Buch viele Anregungen und gleichzeitig „Werkzeuge“ damit umzugehen. Rauschreien oder Wegdrücken starker Impulse bedeutet nichtfühlen. Was gefühlt wurde kann verarbeitet werden. So liegt es an uns, wie wir mit Stress und Fremdbestimmung umgehen und wie wir dafür sorgen in eine Grundentspannung zu kommen, die uns hilft gelassener zu sein.

Den Kindern und nicht zuletzt uns ist auf jeden Fall geholfen, wenn wir uns auf den Weg machen ein gesundes Emotionsmanagement zu erlernen und wenn nötig, fachliche Begleitung zu suchen.

Rezension: Anja Otto