

mit mehr Verständnis begegnen und nachsichtiger mit uns sind, ermöglichen wir uns, ein aufgeräumter und zufriedener Mensch zu werden. Das führt dann fast ganz automatisch zu mehr Harmonie in der Familie und damit in unserem Alltag.

Genau dabei wollen wir dich mit unserem Buch unterstützen. Dazu werden wir zunächst das Mutterwerden und -sein genauer unter die Lupe nehmen: Was erwartet uns, was erwarten wir selbst davon und wo liegen dabei unsere Herausforderungen? Diese werden dann in den nächsten Kapiteln anhand typischer, aber stark stilisierter Situationen im Tagesablauf beschrieben, in denen du dich als Mutter entweder

direkt wiederfinden oder die du auf zu dir passende Begebenheiten übertragen kannst. Wir beleuchten, was in diesen Situationen eigentlich genau passiert – bei deinem Kind, aber auch bei dir.

Anschließend laden wir dich ein, dich selbst und deine Reaktionen genauer zu betrachten und dich und euren Alltag in Bezug auf verschiedene Fragestellungen zu reflektieren. Besorge dir dafür am besten ein schönes Büchlein, welches du gern in die Hand nimmst, um es mit deinen Gedanken und für dich wertvollen Erkenntnissen zu füllen.

Zu guter Letzt geben wir dir noch ein bisschen Werkzeug mit an die Hand: ein paar Ideen und Anregungen, wie du künftig in ähnlichen Situationen anders

reagieren kannst.

Verstehe das Buch also weniger als Ratgeber und eher als treuen Begleiter auf dem Weg dahin, eine gelassenerere Mama zu werden, die, anstatt sich erschöpft von einer Phase in die nächste zu hangeln, wieder mehr Spaß daran hat, ihre Kinder beim Wachsen zu genießen!

**PLÖTZLICH
MAMA**

Und dann: alles anders

