

## Achtsamkeit Mit Kindern Leben Wie Du Selber Achts

Eventually, you will categorically discover a other experience and talent by spending more cash. yet when? get you say yes that you require to acquire those every needs past having significantly cash? Why dont you attempt to acquire something basic in the beginning? Thats something that will guide you to understand even more on the order of the globe, experience, some places, considering history, amusement, and a lot more?

It is your definitely own become old to work reviewing habit. in the midst of guides you could enjoy now is **Achtsamkeit Mit Kindern Leben Wie Du Selber Achts** below.



[Achtsamkeit mit Kindern](#) Heyne Verlag

Ein leuchtendes Beispiel für menschliche Größe und spirituelle Tiefe Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: Der Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Geboren 1926 in Vietnam, wird er Zeuge der verheerenden Kriege in seinem Land. Das Leiden der Menschen dort prägt sein Denken und sein ganzes weiteres Leben. »Unsere Feinde sind niemals Menschen«, so lehrt er, »sondern nur menschenverachtende Ideologien und Systeme.« Schnell gerät er zwischen alle Fronten und wird von den kommunistischen Machthabern ins Exil verbannt. Von nun an reist Thich Nhat Hanh durch die Welt, um seine Botschaft des inneren und äußeren Friedens zu verbreiten. So bringt er auch die heutzutage so populäre Praxis der Achtsamkeit in den Westen, die das Leben zahlloser Menschen grundlegend verändert hat. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des weltbekannten buddhistischen Lehrers, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist. *Achtsam morden* Kösel-Verlag

Möchten Sie, dass Ihr Kind ein glückliches und zufriedenes Leben führt? Möchten Sie, dass Ihr Kind lernt die Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu meistern? Möchten Sie, dass Ihr Kind zu einem starken und selbstbewussten Menschen heranwächst? Dieses Buch zeigt Ihnen mit effektiven und erprobten Methoden wie Sie die Achtsamkeit Ihres Kindes erhöhen. Ihr Kind lernt mit Stress umzugehen und die Empathie und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Sie erfahren wie Sie jedes Problem ohne große Anstrengung meistern können. Lernen Sie außerdem wie man in nur 21 Tagen sein Leben komplett verwandelt. In diesem Ratgeber finden Sie zudem: ? Verschiedene Übungen für Groß und Klein ? Einfache und schnelle Erklärungen ? Kompaktes Wissen zum Thema Achtsamkeit ? Hilfsmittel um Stress umgehend zu reduzieren ? Wie Sie Leichtigkeit und Freude in den Familienalltag bringen ? Effektive Lernmethoden um Ihr Leben enorm zu verbessern ? Das 21-Tage-Achtsamkeitstraining für Eltern und Kinder Mit diesem Buch helfen Sie Ihrem Kind das Leben und all seine Herausforderungen mit links zu meistern. Lernen Sie schnell und mit einfachen Tricks Achtsamkeit zu praktizieren. Machen Sie das eigene Leben leichter und erschaffen eine wunderbare Zukunft für Ihr Kind. Übernehmen Sie die Methoden der Achtsamkeit und vermitteln Ihrem Kind wichtiges Wissen um es zu einem zufriedenen und glücklichen Menschen zu machen. Verwandeln Sie mit diesem Buch Ihr eigenes Leben und das Leben Ihrer Kinder in nur 21 Tagen und erschaffen eine Zukunft voller Glück, Zufriedenheit und Liebe!

[Was Lehrerinnen und Lehrer gesund h ä lt](#) Kohlhammer Verlag

F ü r Kinder und Jugendliche ist es wichtiger denn je, zur Ruhe zu finden, um nicht durch die Reiz ü berflutung ü berfordert zu werden. Innerer Frieden f ü hrt zu mehr Gelassenheit, bleibender St ä rke und Gl ü cksgef ü hlen. Der bekannte spirituelle Lehrer Thich Nhat Hanh zeigt, wie es geht: mit einfachen Übungen f ü r die F ö rderung der Konzentration, f ü r einen guten Umgang mit schwierigen Emotionen und f ü r gegenseitiges Mitgef ü hl sowie Anleitungen zur Tiefenentspannung und achtsamkeitsf ö rdernde Meditationen.

[Achtsam Eltern sein](#) Springer-Verlag

"Bed ü rfnisorientierung" ist in aller Munde. Dieser modernen Sicht auf Kinder liegt eine wertsch ä tzende, achtsame und gewaltfreie Haltung zugrunde, in der Kinder als gleichw ü rdige Partner gesehen werden. Dabei geht es nicht etwa um eine Laisser-faire-Haltung, sondern um eine klare Orientierung, in der die Grenzen aller Beteiligten – Eltern, p ä dagogischer Fachkr ä fte und Kinder – geachtet und die Bed ü rfnisse aller ernstgenommen werden. Das Buch liefert wissenschaftlich fundiert Argumente f ü r die Notwendigkeit einer bed ü rfnisorientierten Grundhaltung – weg von der Erziehung hin zur Beziehung. Praxisbeispiele geben Handlungssicherheit, wie Bed ü rfnisorientierung im oft hektischen und stressigen Kita-Alltag gelingen kann. Das Thema wurde bislang nur in Bezug auf die Eltern-Kind-Beziehung behandelt. Nun endlich auch f ü r

p ä dagogische Fachkr ä fte in der Kinderbetreuung!

Kleine Gro ß e Alltagshelden BoD – Books on Demand

Warum ist es wichtig, Konzepte der Achtsamkeit und Meditation an unseren Hochschulen zu etablieren? Welche Auswirkungen hat dies auf das Bildungssystem und auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Andreas de Bruin widmet sich den Ergebnissen der ersten zehn Jahre des seit 2010 existierenden M ü nchner Modells » Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext « , an dem bislang ü ber 2000 Studierende teilnahmen. In Meditationstagebuchnotizen berichten sie dar ü ber, welche Bedeutung das Praktizieren von Achtsamkeit und Meditation in ihrem Studium und im t ä glichen Leben erhalten hat. Neben einem Ü berblick ü ber den aktuellen Stand der Forschung, vertiefenden Beitr ä gen und Erl ä uterungen wichtiger Begriffe aus der Achtsamkeits- und Meditationspraxis finden sich im Buch auch zahlreiche Ü bungen samt Anleitungen.

Wie Sch ü ler die Schule erleben Mabuse-Verlag

Nach dem Tod des Partners sind Eltern alleinerziehend wider Willen. Neben der eigenen Trauer um den geliebten Menschen sind sie mit den Reaktionen ihrer Kinder auf den Verlust eines Elternteils besch ä ftigt und nicht selten damit belastet. "Woran erkenne ich, ob meine Kinder Hilfe brauchen?", ist eine h ä ufig gestellte Frage von Eltern. Aufbauend auf dem Konzept von Reflective Parenting und mentalisierungsbasierter Paar- und Familientherapie werden praktische Vorgehensweisen aufgezeigt und erkl ä rt, die verwitweten Eltern helfen, die Entwicklung ihres Kindes/ihrer Kinder auch in dieser schwierigen Lebenssituation zu verstehen und zu f ö rdern. Damit werden lebendige, nahe Beziehungen in Familien in diesen traurigen Lebensumst ä nden erm ö glicht und die Resilienz von Familien wird gest ä rkt.

Achtsamkeitsbasierte Therapie und Beratung BoD – Books on Demand

Bj ö rn Diemel wird von seiner Frau gezwungen, ein Achtsamkeits-Seminar zu besuchen, um seine Ehe ins Reine zu bringen, sich als guter Vater zu beweisen und die etwas aus den Fugen geratene Work-Life-Balance wieder herzustellen. Denn Bj ö rn ist ein erfolgreicher Anwalt und hat dementsprechend sehr wenig Zeit f ü r seine Familie. Der Kurs tr ä gt tats ä chlich Fr ü chte und Bj ö rn kann das Gelernte sogar in seinen Job integrieren, allerdings nicht ganz auf die erwartete Weise. Denn als sein Mandant, ein brutaler und mehr als schuldiger Gro ß krimineller, beginnt, ihm ernstliche Probleme zu bereiten, bringt er ihn einfach um — und zwar nach allen Regeln der Achtsamkeit. Achtsam morden ist die Geschichte eines bewussten und entschleunigten Mordes, der l ä ngst ü berf ä llige Schulderschluss zwischen Achtsamkeitsratgeber und Krimi, vor allem aber ein origineller Unterhaltungsroman.

[Der Weg der Achtsamkeit](#) MVG Verlag

Das Handbuch Philosophie und Ethik bietet Studierenden, Referendaren und Lehrkr ä ften eine systematische Einf ü hrung in die Philosophie sowie das Handwerkszeug f ü r guten Unterricht. Band 1: Didaktik und Methodik vermittelt wissenschaftliche Grundlagen, Theorien philosophischer Bildung, fachdidaktische Prinzipien und Methoden wie Textanalyse, Debatte und kreatives Schreiben sowie den wirksamen Einsatz von Medien wie Comics, Filmen und digitalen Angeboten. Aus dem Inhalt: - Philosophie an deutschen Schulen - Philosophische Bildung als Kulturtechnik, Arbeit am Logos und Transformation - Problemorientierung, Lebensweltbezug und Kompetenzorientierung - Unterrichtsplanung - Philosophieren mit Kindern - Textarbeit - Das neosokratische Gespr ä ch - Dilemmata-Diskussion - Gedankenexperimente - Der argumentierende Essay - Filme, digitale Medien und Musik

Achtsam mit Kindern leben BoD – Books on Demand

Sind Sie m ü de, gestresst oder antriebslos? Sie leiden unter Bluthochdruck, Depressionen oder chronischen Schmerzen? Dann helfen Ihnen Achtsamkeitsmeditationen, st ö rende Gedanken loszulassen und gelassener zu werden. Die Wirkung von Achtsamkeits ü bungen ist wissenschaftlich bewiesen: Sie werden dadurch ruhiger, selbstbewusster und k ö nnen sich von unrealistischen Erwartungen an sich selbst befreien. Shamash Alidina zeigt Ihnen leicht durchzuf ü hrende Ü bungen f ü r ein gl ü cklches und gesundes Leben.

Waldbaden mit Kindern Lotos

In vielen Lebens- und Berufsbereichen spielt die Achtsamkeit eine gro ß e Rolle, wenn es um die Reduktion von Stress und die Fokussierung der Aufmerksamkeit geht. Auch im Sport gewinnt das Konzept der Achtsamkeit zur Leistungssteigerung zunehmend an Bedeutung. Gerade in Wettkampfsituationen gilt es, den Kopf frei zu bekommen, wobei Achtsamkeit helfen kann. Dieses

Fachbuch stellt zum einen die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit, des Sports und der Leistung dar. Es macht dar ü ber hinaus auf die Vielf ä ltigkeit des Sportbegriffs und auf die bereits bestehenden achtsamkeitsbasierten Sportprogramme aufmerksam. Der anschlie ß ende Praxisteil greift die unterschiedlichen Facetten des Sportbegriffs auf und bietet somit auf den Kontext des Sports bezogene praktische Achtsamkeits ü bungen, die in Training, Wettkampf, Rehabilitation und im Freizeitsport eingesetzt werden k ö nnen.

Mit dem Tod leben Karin Fischer Verlag

Ihr Kind ist gestresst und Sie m ö chten es dabei unterst ü tzen, gelassener und zufriedener durch den Alltag zu kommen? Sie m ö chten fr ü hzeitig wichtige Werte vermitteln und Ihr Kind zu einem selbstbewussten und gl ü cklchen Menschen heranziehen? Klasse! Dann ist Wachs mit mir Ihr erster Baustein, um die Wahrnehmung Ihres Kindes spielerisch zu verbessern und mit kindgerechten Achtsamkeits ü bungen Bewusstsein zu trainieren. Zusammen mit den Kindern anstatt jeder f ü r sich – anders als andere Achtsamkeitsb ü cher ist dieses Buch da f ü r ausgelegt, mit Ihren Kindern gemeinsam zu ü ben und Achtsamkeit zu Ihrer Ressource zu machen. Das vermeidet ein hindundhergerissensein Familie und Achtsamkeit, zwischen Gemeinschaft und Selbstf ü rsorge. St ä rken Sie Ihr Kind durch Achtsamkeit. Wachs mit mir bietet Ü bungen in einer Sprache, die auch f ü r Ihr Kind verst ä ndlich ist. Die Ü bungen sind so angelegt, dass Sie in der Lage sein werden, Ihrem Kind diese zu vermitteln. Das gemeinsame Ü ben stellt Verbundenheit und Verst ä ndnis zwischen Ihnen her und st ä rkt die Verbindung zu Ihrem Kind. Wenn Sie Ihrem Kind von Anfang an die wertvolle F ä higkeit der Achtsamkeit beibringen wollen und die Entwicklung Ihres Kindes bestm ö glich unterst ü tzen m ö chten, dann bestellen Sie sich jetzt Wachs mit mir. Selbstwertgef ü hl, Gl ü ck und Zufriedenheit werden unausweichlich sein.

Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext Georg Thieme Verlag

Elternsein ist nicht immer „ kinderleicht “ ... Eine sichere Bindungserfahrung ist f ü r jeden Menschen ein lebenslanger Schutzfaktor vor Stress sowie psychischen und k ö rperlichen Erkrankungen. Wie kann nun Bindung gelingen? Die erfahrene Psychotherapeutin Ulrike Anderssen-Reuster zeigt, was die Eltern-Kind-Beziehung st ä rkt und wie man eine sichere Bindung aufbaut – gerade auch dann, wenn die ä u ß eren Umst ä nde nicht perfekt sind: Wenn Eltern von Zweifeln und Sorgen geplagt werden, manchmal ü berfordert sind und vielleicht auch lebensgeschichtliche Erfahrungen gemacht haben, die nicht einfach waren. Der Ratgeber konzentriert sich auf die Zeit von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr. Wie verstehe ich die Signale meines Babys richtig?Wie gebe ich meinem Kind emotional das, was es braucht?Was mache ich, wenn mein Baby sehr viel schreit, nicht trinken will oder nicht einschl ä ft?Wie kann ich manches anders und besser machen, als ich es selbst erfahren habe?Wie kann ich gut f ü r mich und mein Kind sorgen und Ruhe finden? Die Autorin erkl ä rt die verschiedenen Bindungstypen, geht auf die kindliche Entwicklung und m ö gliche Komplikationen ein und gibt Ratschl ä ge zu einer gelingenden Eltern-Kind-Kommunikation. Ansprechende Illustrationen und aus dem Leben gegriffene Beispiele zeigen, wie man schwierige Situationen meistert und welche Hilfen m ö glich sind. Ausgew ä hlte Achtsamkeits ü bungen helfen den Eltern, zur Ruhe zu kommen und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Keywords: Baby, Bindung, Bindungstypen, Bindungsverhalten, Bindungsst ö rung, Eltern, elterliche Kompetenz, Eltern-Kind-Beziehung, F ü rterst ö rungen, fr ü hkindliche Entwicklung, Geburt, Kinderkriegen, Kleinkind, Kommunikation mit dem Baby, postpartale Depression, Ratgeber, Regulationsst ö rungen, S ä u gling, Schreist ö rungen, Schlafst ö rungen, Schwangerschaft, Stillzeit, Ü berforderung Eltern, Achtsamkeits ü bungen f ü r Eltern, Eltern-Kind-Psychotherapie, psychische Probleme in Schwangerschaft und Stillzeit

[Thich Nhat Hanh - Ein Leben in Achtsamkeit](#) Tectum Wissenschaftsverlag

Der buddhistische Weg zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Sich selbst bewusst wahrnehmen und das Leben aktiv gestalten: Achtsamkeit hilft sich auf den gegenw ä rtigen Moment - das Hier und Jetzt - wieder bewusster einzulassen. Die deutsche Achtsamkeitsexpertin Maren Schneider zeigt, wie Bewusstheit, Meditation und K ö rperarbeit dazu beitragen, Stress zu bew ä ltigen und sich wieder mehr auf das Wesentliche zu besinnen. Eine fundierte und praxisorientierte Einf ü hrung mit vielen wertvollen Ü bungen f ü r den Alltag. Aktualisierte Neuauflage des erfolgreichen Klassikers. Mit Gratis-Online-Meditations-Kurs

[Kinder achtsam und bed ü rfnisorientiert begleiten](#) K ö sel-Verlag

Achtsamkeit - Das neue Buch von Bestseller Autorin Victoria Lakefield! Die Welt anhalten und den Moment erleben - die F ä higkeit aktiv mit allen Sinnen einen einzigen Augenblick zu genie ß en und bewusst Emotionen und Gef ü hle zu sp ü ren Sie m ö chten f ü r einen kurzen Augenblick dem Alltag entfliehen? Sie m ö chten neue k ö rperliche Erfahrungen machen, indem Sie Ihre Sinne sch ä rfen? Sie

wollen Stress bewältigen und glücklich sein? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie das geht! In unserem heutigen Alltag regiert der Stress. Wir alle sind Sklaven unserer ständigen Verfügbarkeit und der Möglichkeit sich zu jeder Zeit medial abzulenken. Je „smarter“ der Alltag und die Welt um Sie herum, desto stärker rücken die eigentlich wichtigen Dinge in den Hintergrund. Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit und finden Sie zu sich selbst und Ihrem Körper zurück. Lernen Sie im Moment zu leben und sich von Stress und negativen Gedanken im Hinterkopf zu befreien. Sorgen Sie für mehr Klarheit in Ihren Gedanken und kontrollieren Sie Ihre Gefühle! Deshalb müssen Sie dieses Buch lesen: Mehr Entspannung und das Gefühl von Befreiung vom Alltagsstress. Aufmerksam und achtsam Ihren Kindern, Freunden und anderen Personen gegenüber - Kommunikation verbessern, Motivation und Erlebnisdrang durch positives Denken und Lust neue Dinge zu erleben. Den Blick für Kleinigkeiten entwickeln und diese zu schätzen wissen. Selbstliebe und Glück durch neue Körpererfahrungen. Dieses Buch behandelt unter anderem: Anti Stress Übungen für langfristigen Erfolg, Meditation um kurzzeitig dem Alltag zu entfliehen und Ihre Gedanken zu sortieren. Ähnliche Dinge faszinierend bewusst erfahren. Und vieles mehr...! Dieses Buch bündelt die wichtigsten wissenschaftlichen Fakten zum Thema Achtsamkeit. Profitieren Sie von wertvollen Tipps und Tricks und verbessern Sie Ihre sozialen Beziehungen, sowie die eigene Beziehung zu Ihrem Körper, sodass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und Stress keine Chance mehr geben. Drücken Sie dafür nur noch auf „JETZT KAUFEN“ und heben Sie Ihr Bewusstsein auf ein neues Level!

Glückliche Kinder Kosmos

Achtsamkeit ist der Schlüssel: Neue Wege in Erziehung und Schule. Die Fähigkeit zum Im-Moment-anwesend-Sein ist die Basis für genussvolles Lernen. Das Buch lädt ein, Lernräume zu Hause, im Kindergarten und in der Schule so zu gestalten, dass die Freude am Fragen, Entdecken und Erkennen ein Leben lang erhalten bleibt. Lehrer und Eltern finden Anregungen für eine achtsame Selbstfürsorge: der beste Schutz gegen Stress und Burn-out.

Buddhismus und kindliche Spiritualität via tolino media

Achtsamkeit ist aktuell in aller Munde und bei vielen Menschen vollzieht sich ein Wandel weg von der Schnellebigkeit hin zu Entschleunigung und Bewusstheit. Erwachsene beginnen, zu meditieren und ihren Alltag bewusster zu erleben und achtsamer mit sich selbst, ihrem Körper und ihren Mitmenschen umzugehen. Das ist gut. Aber auch für Kinder kann Achtsamkeit ein sinnvoller Lebensstil sein und viele positive Effekte für sie mitbringen. In diesem Buch erfahren Sie deshalb vorab erst mal einige allgemeine Informationen zum Thema Achtsamkeit, was sie bedeutet, woher sie kommt und welche innere Haltung dafür hilfreich ist.

Stress bewältigen mit Achtsamkeit Schattauer Verlag

Allen Kindern wohnt die Fähigkeit der Spiritualität, einer intrinsischen menschlichen Fähigkeit zur Transzendenz, inne. Sie zeigt sich in vielfältigen Ausdrucksformen wie Staunen, Verbundenheit mit allem Lebendigen und Weisheit. Viele Facetten der Spiritualität von Kindern und Jugendlichen können durch Buddhas Lehren, die immer stärker Eingang in die westliche Psychologie finden, verstanden werden. Deshalb widmet sich dieses Buch den Zusammenhängen zwischen buddhistischer und kindlicher Spiritualität. Es behandelt die Kindheit des Buddha sowie die Rolle des Kindes in seinen Lehren und in der buddhistischen Kunst. Die Mythologie des göttlichen Kindes wird in einen Kontext mit dem Verständnis von kindlicher Spiritualität in der Psychologie C. G. Jung gestellt und Grundlagen kindlicher Spiritualität und Religiosität werden veranschaulicht. Der Autor vermittelt ein lebendiges und praktisch relevantes Verständnis von Spiritualität und Buddhismus und lässt Kinder selbst zu Wort kommen.

Achtsam leben - wie geht das denn? Verlag Herder GmbH

Ich bin Lehrerin an einer städtischen Schule. Obwohl ich Ärger in meinen Schülern nicht unterstützen will, stelle ich fest, dass sie jedes Recht haben, während ihrer Bedingungen und ihrer Diskriminierung zu sein. Für viele ist diese Wut über ihre Lebensbedingungen die Energie, die sie dazu antreibt, positive Handlungen anzugehen. Kann ich ihren Ärger auf positive Art ermutigen und nähren? Ich glaube, ich verstehe die Frage - aber die gute Absicht kann hier in die falsche Richtung gehen, Ärger oder Wut zu ermutigen und zu nähren. Die Frage ist, wie man die Energie der Wut nutzen kann, um positive Dinge zu tun? Wir wissen, dass wir Kraft haben, wenn Wut in uns ist, denn Wut ist Energie. Aber die Energie der Wut ist blind. Solange Sie nicht wissen, wie Sie diese Energie bändigen und kanalisieren können, kann sie sehr zerstörerisch sein. Das Problem ist, wie wir diese starke Energie der Wut in die Energie des Verstehens, des Mitfühls verwandeln können. Wenn Verständnis und Mitgefühl in Ihnen sind, haben Sie einen klaren Blick, dann sind Sie in der Lage, intelligente Strategien und Pläne zu entwickeln.

Wachs mit mir! BoD – Books on Demand

Nachdem sich Shefali Tsabary intensiv mit den Lehren von Eckhart Tolle beschäftigt hat, hat sie ein völlig neuartiges Konzept von Erziehung entwickelt. Ihre innovative Methode beruht darauf, dass Kinder nicht einfach nur die Empfänger des elterlichen Erbes sind, vielmehr erkennt es die kindliche Fähigkeit an, in ihren Eltern eine tief greifende und spirituelle Entwicklung

auszulösen. Gegenseitige Beeinflussung und spirituelle Partnerschaft verhindern, dass Eltern – oft unbewusst – eigene Verletzungen und emotionale Untiefen auf ihre Kinder übertragen. Im Gegensatz zu klassischen Erziehungskonzepten, die oft auf Kontrolle und Reparatur vermeintlicher Defizite basieren, lehrt Shefali Tsabary einen achtsamen Ansatz von Erziehung, in der Kinder als Spiegelbild der verdrängten elterlichen Persönlichkeiten wahrgenommen werden. Eltern, die sich darauf einlassen, können so eine neue Beziehung zu sich und ihrem ganzheitlichen Selbst aufbauen. Dieses Buch über Erziehung aus einer spirituellen Perspektive zeigt zum ersten Mal, wie die Lehren von Eckhart Tolle auf die Eltern-Kind-Beziehung angewendet werden können.

Die Kunst, gelassen zu erziehen Vandenhoeck & Ruprecht

Jede 7. Geburt wird als traumatisch erlebt. Die Schwangerschaft verlief harmonisch, die Geburt war gut vorbereitet – doch dann kam alles anders ... Dieses Buch hilft den vielen Frauen, die nach einer Geburt enttäuscht, wütend, traurig sind und es schwer haben, ihr Kind anzunehmen oder zuversichtlich ins Familienleben zu starten. Mit vielen Übungen und großem Serviceteil, komplett überarbeitet und aktualisiert.