

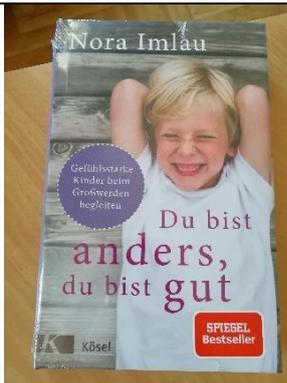
Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie:</p> <p>„Kinder haben von Anfang an eine eigene Persönlichkeit und sind damit menschlich und sozial kompetente Partner ihrer Eltern. Wir Erwachsenen dürfen lernen, auch störendes Verhalten in Botschaften zu übersetzen. Denn Erziehung ist ein Entwicklungsprozess – für die Eltern ebenso wie für die Kinder“</p>
	<p>Will das kleine Kind NIE ins Bett? Und Treppenlaufen kommt nicht in Frage? Statt selbst Tobsuchtsanfälle zu kriegen, lesen Eltern lieber dieses Buch. Zu wissen, was in Herz und Gehirn von Kindern und ihren Eltern vorgeht, hilft beiden Seiten, aus der Wut auszusteigen und Lösungen zu finden. Mit persönlichen Erfahrungsberichten und konkreten Ratschlägen für schwierige Situationen.</p>
	<p>Will das Kind JETZT schon ausziehen – mit 6? Zu Hause hat es eine große Klappe, aber in der Schule ist es schüchtern und still? Das Buch gibt Tipps für ein gelassenes Hinführen zur Eigenverantwortung der Kinder. Persönliche Berichte und überraschende Einblicke in das kindliche Denken und Fühlen sorgen für ein entspanntes Familienleben.</p>
	<p>Geschwister lieben sich, sie hauen sich, sie streiten um Aufmerksamkeit und Spielsachen – und treiben ihren Eltern Schweißperlen auf die Stirn. Die Autorinnen beschreiben wie Eltern jedem Geschwisterkind gerecht werden, ohne sich im Alltagschaos selbst zu verlieren und sie beleuchten, wie Toleranz und Vertrautheit statt Neid und Missgunst zwischen Geschwistern angebahnt und erhalten werden können.</p>
	<p>Mit jedem Geschwisterchen steigt der Trubelfaktor in einer Familie exponentiell. Warum? Aus Sicht der Evolution sind Geschwister Rivalen, die um Nahrung und Sicherheit konkurrieren. »Ich will zuerst Apfelsaft! Nein, das ist mein Platz! Ich will vorne sitzen!« Wenn Eltern dieses Buch gelesen haben, wissen sie, worum die Kinder wirklich streiten. Und auch, wie sie am besten reagieren, um sie beim Zusammenwachsen zu unterstützen. Nicola Schmidt zeigt genial einfache Wege, schlimmste Rivalen zu starken Teams werden zu lassen.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>»Kinder müssen lernen zu hören« ... wirklich? Viele Erwachsene glauben, um Kinder auf das Leben vorbereiten, müsse man erzieherischen Druck ausüben – Strafen inklusive. Dabei fehlt Wissen über die kindliche Entwicklung und darüber, wie schädlich Strafmaßnahmen sind. Dieses Buch zeigt ganz konkret, wie Zusammenleben und -lernen mit Kindern ohne Bestrafungen gelingt. Es beschreibt tragfähige Alternativen für Familie, Kita und Schule – für eine Begleitung auf Augenhöhe.</p>
	<p>Die bekannte Pädagogin Katharina Saalfrank beschreibt in diesem Buch, warum ein auf Bindung und Wertschätzung basierender Umgang mit Kindern Strafen überflüssig macht. Anhand zahlreicher Erfahrungsberichte aus dem Alltag mit Kindern zwischen Autonomiephase und Pubertät zeigt sie neue Handlungsalternativen auf. Sie geht auf die Gefühlswelt der Kinder und Eltern ein und erläutert, wie wertschätzende Beziehung und Kommunikation einen anderen Umgang mit Stresssituationen möglich machen.</p>
	<p>Kinder müssen nicht erzogen werden! Nur zwei Buchstaben scheinen es zu sein, um von der Erziehung zur Beziehung zu kommen. Tatsächlich aber müssen wir unsere Haltung und unsere Sicht auf Kinder ganz grundlegend verändern, wenn wir eine lebendige, aufrichtige und liebevolle Beziehung zu unseren Kindern gestalten wollen.</p> <p>Katharina Saalfrank wendet sich ab von einem solchen problematisierenden Umgang mit Kindern hin zu einer wertschätzenden Beziehung innerhalb der Familie.</p>
	<p>Gefühlsstarke Kinder – so nennt Nora Imlau Jungen und Mädchen, die von Geburt an anders sind als andere Kinder: wilder, bedürfnisstärker, fordernder. Aber gleichzeitig auch feinfühlicher, sensibler, verletzlicher. Jedes siebte Kind kommt mit dieser besonderen Spielart der Persönlichkeitsentwicklung zur Welt. So viele!</p> <p>Gewohnt fachkundig und einfühlsam leuchtet Nora Imlau aus, warum gefühlsstarke Kinder sich so von Gleichaltrigen unterscheiden und was sie von ihren Eltern brauchen, um einen gesunden Umgang mit ihren intensiven Emotionen zu erlernen. Plus: Ganz praktische Hilfestellungen für typische Stress- und Konfliktsituationen mit gefühlsstarken Kindern – vom Anziehen über den Kindergarten- und Schulbesuch bis zum Zähneputzen.</p>

Elternbibliothek NGK –PM



Manche Kinder haben stärkere Emotionen als andere. Mehr Freude, mehr Wut, mehr Trauer ... Im Nachfolger ihres Bestsellers erforscht Nora Imlau die neuen Herausforderungen, wenn gefühlsstarke Kinder sich außerhalb der Familie in der Gesellschaft, der Schule und in den Medien bewegen. Es geht für die Kinder dabei mehr denn je darum die Selbstregulationsfähigkeit zu stärken und mit dem Druck von außen zurechtzukommen, auch wenn im Inneren die Gefühlsstürme toben.

Nora Imlau gibt dazu viele Beispiele und hilfreiche Lösungsansätze für Alltagskonflikte und besondere Krisen. Sie bestärkt besonders die Eltern darin, auf ihre Kraftreserven zu achten und Selbstzweifel zu überwinden.



Schimpfen ist weder für Kinder noch für Eltern angenehm, und doch ist es häufig ein fester Bestandteil der Erziehung. Wenn das Kind etwas angestellt hat, wenn es bockt oder nicht hören will, dann wird geschimpft. Eltern ertappen sich dabei, dass sie sich nicht anders zu helfen wissen. Es gibt Studien darüber, dass Kinder alle 3 bis 9 Minuten zurechtgewiesen, geschimpft und bestraft werden – im Supermarkt sogar noch öfter. Aber kann Schimpfen einem Kind auch schaden? Und geht es überhaupt ohne?

Eine 21-Tage-Challenge gibt Eltern einfache Schritte an die Hand, mit denen sie aus der Schimpffalle heraus- und wieder in guten Kontakt mit den Kindern kommen.



Schon wieder ausgerastet, weil dein Kind rumtrödelt? Ein blödes Gefühl im Bauch, weil du eigentlich anders reagieren möchtest? Hier hilft die Schimpf-Diät. In 7 Schritten bieten Linda Syllaba und Daniela Gaigg einen erprobten Weg, wie du auch in Stresssituationen wertschätzend und auf Augenhöhe mit deinem Kind umgehen kannst. Nachhaltig, ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

Hintergrundwissen aus Psychologie und Familienforschung unterstützt dich auf deinem Weg zu einem bedürfnisorientierten, harmonischen Familienleben. Dazu findest du Übungen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge und viel Platz zum Reinschreiben eigener Gedanken und Ideen sowie Anti-Schimpf-Reminder zum Downloaden.



Wir haben feste Erwartungen an die Geschlechterrollen, die Jungen zu erfüllen haben. Noch immer sollen sie stark sein, ab einem gewissen Alter lieber nicht mehr weinen und keine Röcke tragen.

Der Feminist, Journalist und Vater Nils Pickert hat ein leidenschaftliches, gedanklich präzises und berührendes Plädoyer für die Freiheit von Geschlechterrollen in der Erziehung unserer Söhne geschrieben. Er beschreibt, wo diese Männlichkeits- Normierung beim Spielzeugkauf, auf dem Schulhof oder im Gefühlsleben stattfindet und wie sehr sie Jungen in ihrer Entfaltung schadet. Der Autor zeigt, wie sehr viele Jungen Fürsorglichkeit und Puppen lieben – und brauchen. Es gibt eine unendliche Vielfalt an Wegen, vom Jungen zum Mann zu werden. Wie Eltern ihre Söhne dabei unterstützen können, schildert Nils Pickert mit vielen

Elternbibliothek NGK –PM



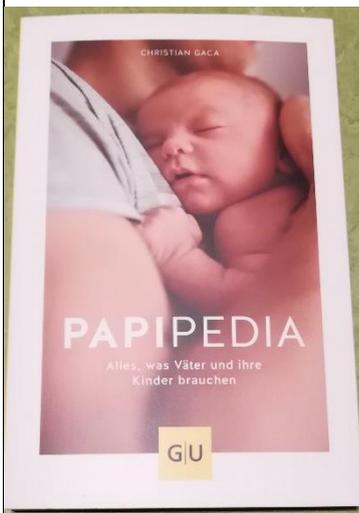
Was denken Eltern über ihre Kinder? Was empfinden sie für ihre Kinder? Wie handeln sie?

Liebe und Eigenständigkeit ermuntern uns, genau hinzuschauen. Das lohnt sich, denn es gibt einen Weg, unsere Kinder respektvoll und in Liebe zu begleiten. Ein Weg, der uns in einen tiefen und klaren Kontakt mit unseren Kindern bringt und uns sogar über die Zeit der Pubertät hinaus mit ihnen zu verbinden mag. Doch noch fragen wir uns häufig, wie wir es hinkriegen, dass unsere Kinder das tun, was wir von ihnen wollen. Genauso hier stecken wir in den Sackgassen gewohnter Erziehungsversuche fest. Alfie Kohn steht uns zur Seite, indem er mit den Mythen und Wunschvorstellungen eingefahrener Erziehungslehren aufräumt und uns an jenen Punkt zurückführt, an dem das Fragen wirklich Sinn macht: „was brauchen Kinder und wie können wir diese Bedürfnisse erfüllen?“

Übliche Erziehungsmethoden wie Bestrafung oder Belohnung versagen an dieser Stelle. Sie setzen auf Kontrolle und vermitteln unseren Kindern so, dass sie nur dann geliebt werden, wenn sie uns gefallen oder wenn sie uns beeindrucken. Alfie Kohn verweist auf umfassende, aber wenig bekannte Forschungsergebnisse, die belegen, welchen Schaden es anrichten kann, wenn sich unsere Kinder ihre Anerkennung erst „verdienen“ müssen.

Liebe und Eigenständigkeit weist uns demgegenüber, ganz praxisbezogen, neue Wege.

Doch Achtung! Dieses Buch öffnet Eltern die Augen, erschüttert eingefahrene Denkmuster und hilft ihnen am Ende, zur eigenen Intuition zurückzufinden und bessere Eltern zu werden.



Dieser Ratgeber eines erfahrenen Mehrfach-Papas hilft werdenden und frischgebackenen Vätern dabei, sich „baby-fit“ zu machen. Zahlreiche Berichte aus erster Hand lassen erleben, wie das mit dem Vaterwerden und Vatersein wirklich ist, und der Leser bekommt wertvolle Infos an die Hand: von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zu Babys erstem Jahr. Dabei kann „mann“ sich eine Menge Tipps und Tricks anschauen, wie ein entspannter Start ins Familienleben klappt – eine ideale Hilfestellung für alle Papas, die es einfach richtigmachen wollen!

Elternbibliothek NGK –PM



Männer nehmen ihre Vaterschaft heute aktiv an: Fast alle sind bei der Geburt dabei, über ein Viertel nimmt die Elternzeit in Anspruch. Das bereits hunderttausendfach bewährte Das Papa-Handbuch unterstützt werdende Väter dabei, ihr Kind von Anfang an aktiv zu begleiten und ihre neuen Rolle positiv zu nutzen und zu gestalten. Die Autoren, selbst engagierte Väter und Experten für Männer- und Väterthemen, unterstützen Sie pragmatisch und praktisch mit vielen konkreten Tipps und Hilfen: Sie erfahren, wie Sie Ihre Partnerin bei Schwangerschaft und Geburt optimal unterstützen - aber auch, wie Sie selbst den Übergang gut meistern können. Wenn Ihr Baby da ist, helfen Ihnen zahlreiche Spiele, Anregungen sowie alltagspraktische Informationen, Ihr Kind gut zu bevatern und eine liebevolle, enge Bindung aufzubauen. Schließlich erfahren Sie, wie es Frauen und Männern gelingt, auch als Eltern ein Liebespaar bleiben.



Der Babytherapeut Thomas Harms erklärt verständlich und fundiert, warum Babys weinen und wie Eltern die Gefühle ihrer Babys sicher und erfolgreich regulieren können. Das Babyschreien enthält eine Botschaft an die Umwelt, die es zu entschlüsseln gilt. Doch das Schreien stellt die Eltern vor größte emotionale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress und Unsicherheit führen.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Eltern ihre Säuglinge besser verstehen und begleiten können, wenn sie mit den Gefühlen und Empfindungen ihres Körpers verbunden bleiben. Harms beschreibt in einfachen Worten, wie Eltern durch achtsame Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung lernen, die Tränen und Bedürfnisse ihres Babys besser zu hören, zu verstehen und hinreichend zu beantworten.

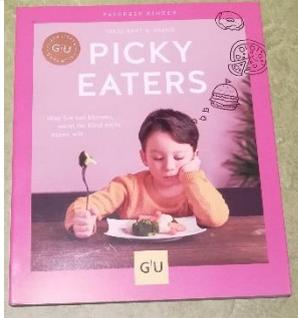


Der Stillratgeber: Mit Hilfestellung und Anregungen einer renommierten Hebamme

Stillen ist das Beste fürs Kind – da sind sich alle Experten einig. Doch geraten dabei viele Frauen unter Druck. Denn nicht immer fühlt sich das Stillen an wie „die natürlichste Sache der Welt“. Jeder hat unterschiedliche Ratschläge dazu, die Milch fließt nicht wie erwartet, die Brustwarzen schmerzen ... und oft genug rät nach kurzer Zeit ein Arzt dazu, per Fläschchen zuzufüttern.

Die renommierte Hebamme Regine Gresens zeigt, wie es anders geht: Wenn Mamas vor allem auf ihre Intuition und ihr Baby achten, kann Stillen ganz einfach sein. Neben einer Stillhaltung, die mit der Schwerkraft arbeitet statt dagegen, setzt das „Intuitive Stillen“ auf die angeborenen Reflexe des Babys und das naturgegebene „richtige Gefühl“ der Mutter. Auf diese Art lassen sich hausgemachte Stillprobleme fast immer vermeiden.

Elternbibliothek NGK –PM

 <p>PATRICIA CAMMARATA DREIßIG MINUTEN, DANN IST ABER SCHLUSS! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschwungel eichhorn</p>	<p>Kaum ein Thema beschäftigt Eltern so sehr wie der Medienkonsum ihrer Kinder. Was? Warum? Ab wie vielen Jahren? Und was war gleich Fortnite noch mal? In ihrer typisch humorvollen Art beantwortet Patricia Cammarata die dringendsten Elternfragen zu moderner Medienerziehung.</p> <p>Wie lange sollen Kinder digitale Medien nutzen? Machen Videospiele aggressiv? Ist YouTube besser als Fernsehen? Wie wirkt sich Instagram auf die Körperwahrnehmung Pubertierender aus? Was mache ich, wenn mein Kind (virtuell) gemobbt wird?</p>
 <p>G.U. PICKY EATERS Was tun viele Eltern, wenn ihr Kind nicht essen will? G.U.</p>	<p>Kinder und Ernährung - ein Thema, bei dem Eltern häufig wenig Spaß haben. Der Kürbis ist eklig, die Kartoffeln zu trocken und Nudelsauce einfach nur "bäh!". Spätestens ab dem Kleinkindalter fragen sich viele: Warum ist mein Kind so wählerisch? Ist das noch normal, so wenig zu essen? Und überhaupt kein Gemüse? Bekommt es denn alle Nährstoffe, die es braucht? Entlastend und alltagspraktisch zeigt dieses Buch, was Eltern tun können, wenn Kinder nicht essen wollen - und wo sie gar nichts tun müssen. Denn es gibt die unterschiedlichsten Gründe für solches Essverhalten, und viele davon sind ganz harmlos. Viele Checklisten und Arbeitsbögen helfen, das eigene Kind und seine körperliche Entwicklung richtig einzuschätzen. Erprobte, spielerischen Strategien für den Essenstisch nehmen allen in der Familie den Druck und helfen Kindern, probierfreudig zu bleiben. So macht das <u>gemeinsame Essen wieder Spaß!</u></p>
 <p>DR. MED. DIETBERT REINHOLDT & DR. MED. ANA MÜLLER SCHLAF GUT, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten G.U.</p>	<p>Das große Buch zum Babyschlaf Dass es der Schlaf des Babys in sich hat, merken frischgebackene Eltern schnell. Und schon geht es los: Braucht mein Kind ein Schlafprogramm, mehr Regelmäßigkeit, braucht es mehr dies, mehr das? Muss es ins eigene Bettchen oder darf es bei den Eltern unter schlupfen? Der GU-Ratgeber Schlaf gut, Baby! öffnet eine ganz neue Perspektive auf den Schlaf von Kindern. Das erfahrene Autorenteam räumt Mythen und Ängste rund um den Kinderschlaf von 0 bis 6 Jahren aus dem Weg und plädiert für eine entwicklungsgerechte, individuelle Wahrnehmung des Kindes - fernab von starren Regeln. Einfühlsam und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Hilfestellungen ermutigen die Autoren dazu, einen eigenen Weg zu suchen, um dem Baby das Schlafen sanft zu erleichtern.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

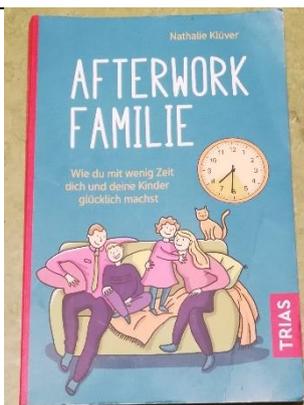


Eine liebevolle Eltern-Kind-Beziehung ist die Basis für das gesunde Aufwachsen von Kindern. Damit sie gelingt, brauchen wir einen Perspektivwechsel: Nicht das Verhalten des Kindes steht im Mittelpunkt, sondern seine Bedürfnisse und Gefühle, die zu dem Verhalten führen. Nicht das Kind muss sich verändern, sondern Eltern dürfen die Welt mit Kinderaugen sehen und sich dabei selbst besser verstehen. Denn nur wer sich selbst besser versteht, kann auch sein Kind besser verstehen. Eltern sein ist eine Reise zu sich selbst, bei der es darum geht, sich in seinem Handeln, Denken, Fühlen und der eigenen Prägung besser zu verstehen und auch, wie Veränderungen möglich sind. Die bekannte Familienberaterin Katharina Saalfrank begleitet Eltern auf ihrer Reise dorthin und greift die drängendsten Fragen des Elternseins auf.

Gestützt auf Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung und Psychologie ermutigt Katharina Saalfrank Mütter und Väter, den Fokus zunächst auf sich selbst zu richten, um dann neue Wege zu gehen.



Mit dem Baby kommunizieren, bevor es sprechen kann
Was erzählen uns die Kleinen, noch bevor sie sprechen?
Dieses Praxisbuch zeigt Eltern das Wichtigste über Babygebärden und wie sie diese konkret und spielerisch mit ihrem Kind im Alltag praktizieren können. Es enthält eine Fülle von Zeichnungen mit genauen Gebärden-Anleitungen, vielen Fotos und ein hilfreiches Wortregister mit den gängigsten Alltagsbegriffen.



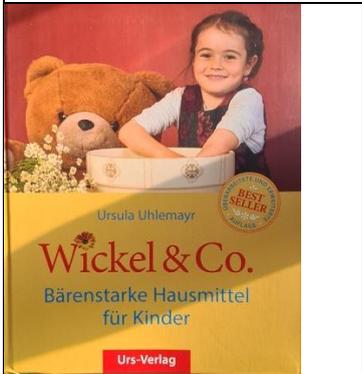
"Mama und Papa, ihr seid klasse! Und die coolsten! Und überhaupt."

Hand auf Herz: Das ist es doch, was wir hören wollen von den lieben Kids. Wenn Sie zu den perfekten Eltern gehören - legen Sie dies Buch gleich wieder weg. Wenn Sie irgendwie das Gefühl haben, meine Kinder kommen zu kurz im Alltag, meine Zeit läuft davon, Volldampf-Familie allein kann's doch auch nicht sein: Alles gut! Völlig normal.

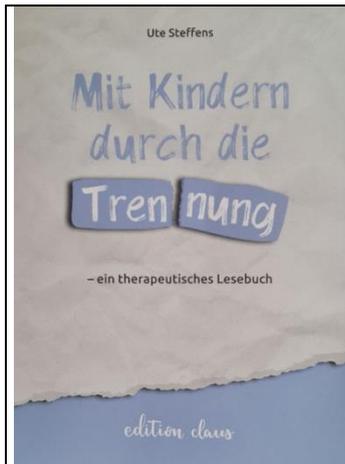
Höchste Zeit für ein paar smarte Tricks und eine Gebrauchsanweisung für die Afterwork-Familie (und -Mama) von heute und die knappe Zeit zwischen Kita, Job, Einkauf und Zubettgehen. Das schont Nerven und bringt allen enorm viel, weiß Dreifachmama und Bloggerin Nathalie Klüver. Ihr drittes Buch bei TRIAS liefert Ihnen eine einfache Formel: Humor, Routinen, Rituale.

Willkommen zur Afterwork-Familien-Party!

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Dieser kleine, kompakte Ratgeber ist ideal für werdende Mütter und Väter, die sich schnell und gezielt über Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit informieren möchten. Unter dem Aspekt "Was sollte ich unbedingt wissen bei ..." finden Sie hier alles Wichtige und Interessante für neun besondere Monate und die erste Zeit mit dem Baby. In übersichtlichen Checklisten lässt sich alles ganz einfach nachschlagen und nachlesen - ohne von zu vielen Informationen erdrückt zu werden. Eine sinnvolle Auswahl an fundierten Tipps begleitet Sie vom positiven Schwangerschaftstest und den Vorsorgeuntersuchungen bis hin zur Geburt und den Anschaffungen fürs Baby. Nach der Geburt liegen die Schwerpunkte auf Ernährung, Pflege und Gesundheit Ihres kleinen Lieblings.</p>
	<p>Naturheilkunde für die ganze Familie In diesem Ratgeber finden sie bewährte Hausmittel, die auf sanfte, natürliche Weise Beschwerden lindern sowie die Gesundheit und das Immunsystem stärken, um Erkrankungen wirksam vorzubeugen.</p>
	<p>Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht gut schläft? Darf ich mein Baby schreien lassen, wenn es nicht einschlafen kann? Wie Sorge ich mit einer guten Umgebung und abendlichen Ritualen für einen erholsamen Schlaf? Caroline Bechmann und Dominique Reimer weisen dir in ihrem Ratgeber den Weg zu einer liebevollen Schlafbegleitung. Mit an Bord: alltagstaugliche Tipps, damit du die Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten, Bedürfnisse erkennen und in kräftezehrenden Situationen gelassen reagieren kannst. Der perfekte Ratgeber für Eltern, die ihr Baby oder kleines Kind liebevoll, sicher und mit einem guten Gefühl beim Schlafen begleiten möchten.</p>
	<p>Ehrgeiz und Eile sind nicht die rechten Methoden, um ein Kind gut aufwachsen zu lassen. Nur wenn es seine Bedürfnisse entfaltet, kann das Kind zu einer harmonischen Persönlichkeit reifen, nur wenn es lässt, wird es weder über- noch unterfordert. Und nur so können auch die Mütter und Väter zufrieden sein. Das klassische Buch für eine unverkrampfte Erziehung, das Eltern wertvolle Hinweise gibt.</p>

Elternbibliothek NGK –PM



Wenn sich Eltern trennen, ist das eine massive Lebens- und Entwicklungskrise für alle Beteiligten. Sich in dieser Situation Unterstützung zu holen, kann den Weg in ein neues, anderes Leben erheblich erleichtern. In ihrem Buch zeigt die Erziehungswissenschaftlerin und Therapeutin Ute Steffens anhand vieler Fallbeispiele aus ihrer Arbeit mit Betroffenen Lösungen für typische Konflikte nach einer Elterntrennung auf.



Morgendlicher stress, kindliche Wut oder Außenstehende, die spitze Bemerkungen machen- in vielen alltäglichen Situationen fragen sich Eltern: Wie werden wir unserem Kind gerecht? Und wie unseren eigenen Bedürfnissen? Nicola Schmidt gibt konkrete und schnell umsetzbare Antworten auf echte Elternfragen. Ihr empathischer und kluger Blick hilft uns zu verstehen, was uns wirklich zu schaffen macht. Wann immer unsere Ideale mit der Realität kollidieren: Mit diesem Buch finden wir geniale Lösungen für unser turbulentes Leben mit Kindern- und kehren entspannt auf unseren artgerecht- Weg zurück!



„Nehmt mich, wie ich bin!“ Extrem verschlossen oder schwankend in ihren Stimmungen, besonders impulsiv oder perfektionistisch- eines haben fast alle feinfühiligen Kinder gemeinsam: Sie tun sich schwer in Schule, Kindergarten und oft auch in der Familie. Kathrin Borghoff, selbst hochsensibel und Mutter feinfühlicher Kinder, hilft Eltern, die Stärken ihrer (hoch-) sensiblen Kinder zu fördern und Probleme aufzufangen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Sie zeigt, wie ein feinfühliges Kind lernen kann, für sich selber einzustehen, wie es auf seine ganz individuelle Art Lernfreude erfahren und sich in Schule und Kindergarten engagieren kann. Stress abbauen, hilfreiche Rituale, Gespräche mit Lehrer:innen und Erzieher:innen : Eltern und Kinder haben viel mehr Möglichkeiten zur Mitgestaltung, als sie denken.

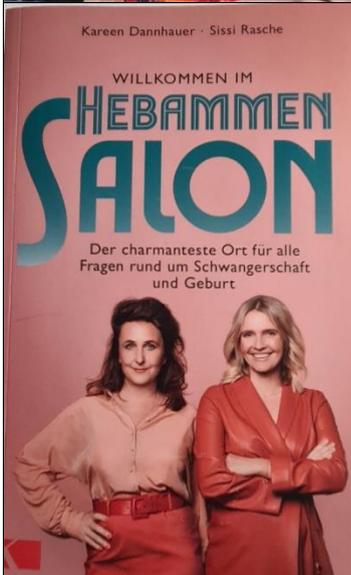
Elternbibliothek NGK –PM



Spätestens, wenn Kinder ihren eigenen Willen zeigen, werden wir Erwachsenen herausgefordert, darauf zu reagieren. Plötzlich treibt uns die Wut eines Kindes in den Wahnsinn und drückt bei uns Knöpfe, die in uns tiefe Gefühle und Aggressionen freisetzen. Sätze wie: „Lass dir nicht auf der Nase herumtanzen“ tauchen plötzlich in uns um uns auf. Wollten wir nicht gelassen bleiben? Dieses Buch begleitet dich darin, Wut und Aggression zu verstehen. Sowohl deine eigene als auch die deines Kindes. Es vermittelt wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Wege auf einfühlsame Weise. Du lernst, wie du auf Gefühlswellen reiten kannst, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Du wirst erfahren, wie du das Kind durch die Wut begleitest- gewaltfrei und bestärkend!



Aus Babys werden Kinder. Remo H. Largo, Autor des Bestsellers „Babyjahre“, ist einer der führenden Wissenschaftler und Ärzte auf dem Gebiet der kindlichen Entwicklung. Ganz am praktischen Leben orientiert, bietet er Einsichten in die Entwicklung vom Kleinkindalter bis an die Schwelle des Erwachsenseins. Dabei berührt er die fundamentalen Fragen über Veranlagung und Umwelt, Entwicklung und Reifung, kindliche Bedürfnisse und Bindungsverhalten. In klarer und verständlicher Sprache macht Largo anhand vieler Beispiele deutlich: Erziehen heißt auch gewähren lassen.



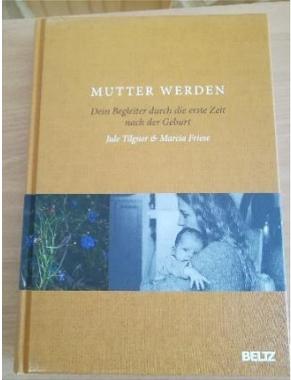
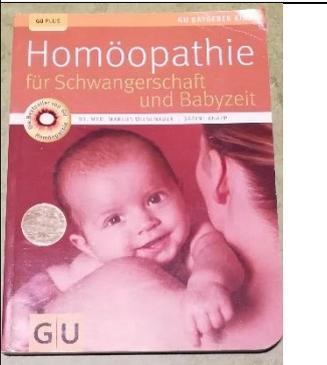
Im Hebammensalon holen Kareen Dannhauer und Sissi Rasche, die beiden Herzblut- Hebammen aus Berlin, schwangere Frauen da ab, wo sie stehen: in einer ganz besonderen Lebensphase, mit tausend Fragen und der ein oder anderen überraschenden Erkenntnis. Ihr Körper führt ein Eigenleben, die Gefühle tanzen Tango, die Partnerschaft erreicht das nächste Level... beim Mutterwerden bleibt kein Stein auf dem anderen!

Damit Frauen selbstbewusst, gut informiert und emotional gestärkt durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gehen können, teilen die Autorinnen ihr ganz besonderes Wissen. Von Freundin zu Freundin, von Frau zu Frau. Erfrischend, ehrlich und unverblümt. Oh Baby!

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Auch wenn die Scheidung der Eltern für Kinder einen Verlust bedeutet: Ein neuer Partner von Vater oder Mutter kann ein wunderbarer Bonus sein.</p> <p>Der berühmte Familientherapeut Jesper Juul führt durch die Höhen und Tiefen des familiären Neuanfangs und zeigt: Wenn Erwachsene und Kinder miteinander im Gespräch bleiben und bestimmte Regeln beachten, dann ist eine Patchwork-Familie ein Gewinn für alle – für die neue Partnerin, den neuen Partner und auch für die Kinder.</p>
	<p>Kinder, Küche, Krisenmanagement. Ob sie wollen oder nicht: Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner im Kopf. Mental Load ist das Wort für die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst. Patricia Cammarata, Psychologin und bekannte Elternbloggerin, beschreibt konkrete Auswege aus der Mental Load-Falle. Zuständigkeiten gerecht verteilen, Aufgaben loslassen, Freiräume schaffen und vor allem als Paar die Energie darauf verwenden, füreinander da zu sein – das löst langfristig den Knoten. Natürlich gibt es nicht den einen Weg aus der Dauerbelastung. Dieses Buch zeigt viele Wege, um die Arbeits- und Verantwortungslast so aufzuteilen, dass es für die eigene Familie passt. Aber fest steht: Der freie Kopf macht es möglich, endlich durchzuatmen. Geteilter Mental Load eröffnet neue Perspektiven! Ein Buch für Mütter und Väter, die endlich gleichberechtigt leben wollen</p>
	<p>Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragensein, essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Unsere moderne Welt jedoch passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Wie Eltern dennoch dem biologischen Urprogramm ihrer Kinder gerecht werden können, zeigt dieses Buch: konkret, ermutigend, undogmatisch und nachhaltig.</p> <p>Hier erfahren Eltern alles, was sie brauchen, wenn sie einen artgerechten Erziehungsstil ausprobieren und an ihren Alltag anpassen möchten.</p>
	<p>Im Alter zwischen 2 und 6 Jahren sind Kinder zum Fressen süß und entdecken mit großen Augen die Welt. Aber warum essen sie kein Gemüse, finden abends nicht in den Schlaf und schreien im Supermarkt?</p> <p>Nicola Schmidt zeigt mit vielen praktischen Tipps, wie Eltern auch heute der Biologie ihrer Kleinkinder gerecht werden können, obwohl die sich seit der Steinzeit kaum verändert hat. Wenn Eltern verstehen, was in Körper und Gehirn ihrer Kinder passiert, sehen sie ihren Alltag plötzlich mit anderen Augen – und wissen, was zu tun ist.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Ankommen im neuen Leben: Das gilt nicht nur für das Baby, sondern auch für die frischgebackene Mutter. Sie muss ihre Rolle erst finden, sie ist emotional und körperlich gefordert wie selten sonst in ihrem Leben. In diesem Buch steht SIE im Fokus: Ein wertschätzender Appell, sich auch um das eigene Wohl zu kümmern, nicht nur um das Kind. Geschrieben von einer erfahrenen Hebamme und mit künstlerisch hochwertigen Fotografien von einer der führenden Geburtsfotografinnen ausgestattet, unterstützt das Buch junge Mütter, ihren eigenen Weg zu finden. Sich gut auf das Wochenbett vorzubereiten hilft, die magische, spannende erste Zeit in der neuen Mutterrolle wirklich zu genießen und eine enge Bindung zum Baby aufzubauen.</p>
	<p>Das Wochenbett ist für alle Beteiligten ein Abenteuer – sowohl für das Kind als auch für die Eltern ist alles neu und aufregend. Viele unterschätzen die Bedeutung dieser ersten Wochen. Die Autorinnen informieren umfassend und aufschlussreich, bieten praktische und emotionale Hilfestellungen und holen vor allem auch die Väter mit ins Boot.</p>
	<p>Beim Erfolgskonzept Baby-led Weaning (kurz BLW) bekommen Kinder ab dem Beikostalter statt Brei feste Nahrung angeboten, die sie selbstständig essen können. BLW unterstützt das Kind in seinen Entwicklungsschritten, fördert seine Eigenständigkeit, macht Schluss mit den gewohnten »Brei-Fütter-Schlachten« und hilft Kindern, ernährungsbewusste Erwachsene zu werden. Mit diesem Grundlagenbuch von Rapley und Murkett wurde BLW auch in Deutschland populär. Unter Berücksichtigung des neuesten Stands der Wissenschaft wurde es komplett überarbeitet und erweitert. Ergänzt wurden u.a. neueste Informationen zu Allergien, sicherem Füttern und der Anwendung von BLW in der Kinderbetreuung.</p>
	<p>Viele Arzneimittel sind während Schwangerschaft und Stillzeit Tabu. Richtig angewendet, können die nebenwirkungsfreien Homöopathika dagegen ohne Bedenken eingesetzt werden. Dieser GU-Ratgeber gibt die Sicherheit, die sich Frauen in dieser sensiblen Lebensphase wünschen: Dr. med. Markus Wiesenauer, Arzt und renommierter Naturheilkundler, nennt jeweils die speziellen Dosierungen und Potenzen. So können Schwangere und Mütter viele Beschwerden selbst behandeln - während der Schwangerschaft, bei und nach der Geburt, in der Stillzeit, aber auch bei ihrem Neugeborenen. Zusätzlich enthält das Buch den GU-Folder ABC der Heilanwendungen.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>„André Stern ist Vorbote einer neuen Lebensweise: Er vertraut in die emotionalen, sozialen und kognitiven Potenziale des Menschen.“ Deutschlandradio Kultur</p> <p>André Stern, der mit seinem Buch „... und ich war nie in der Schule“ einen Bestseller landete und seither auf Veranstaltungen Säle füllt, hat ein fesselndes Plädoyer für bedingungsloses Vertrauen in die natürliche Entwicklung unserer Kinder verfasst. Statt Leistungsoptimierung und Konkurrenzdenken setzt er auf die individuelle Entwicklung und das eigene Tempo des Kindes.</p> <p>„das Spiel ist für das Kind die direkte Art, sich mit dem Alltag, mit sich und mit der Welt zu verbinden. Für Kinder ist das freie Spiel ein Bedürfnis. Eine Veranlagung, ein Hang, oft ein Drang. Es ist für das Kind eine tiefe Erfüllung.“ André Stern</p> <p>Mit Originalbeiträgen unter anderem von Gerald Hüther, Katia Saalfrank, Thomas Sattelberger, Arno Stern, Erwin Wagenhofer</p>
	<p>Die Entwicklung eines Kindes verfolgen wir mit Freude und Staunen- doch oft auch mit Ratlosigkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum schläft das Kind nicht ein? Warum wacht es immer wieder auf? • Warum schreit es so oft? • Warum hat es Wutanfälle? Warum verhält es sich wie ein Tyrann? • Warum isst es so schlecht? • Warum wird es nicht sauber? • Warum hängt es noch am Rockzipfel? <p>Stecken dahinter Erziehungsfehler? Oder stimmt mit dem Kind etwas nicht? Aus dem Blickwinkel der Evolution ergeben sich unerwartete Antworten: Kinder haben einen guten Grund für ihr Verhalten. Vieles von dem, was uns „problematisch“ und „schwierig“ erscheint, hat ihnen in der Vergangenheit geholfen, sich im Leben zu behaupten. Wenn wir wissen, wie Kinder sich von Natur aus entwickeln, können wir auch natürlicher mit ihnen umgehen. Wenn wir den Sinn hinter kindlichem Verhalten verstehen, fällt auch die Erziehung heute leichter.</p> <p>„Es geht um eine Erziehungshaltung, die den Kindern möglichst gerecht wird, aber für die Eltern auch lebbar ist. Dieses Buch kann Eltern bei ihrer Aufgabe unterstützen.“</p>
	<p>In welche Kita kommt mein Kind? Ab welchem Alter? Welche Schule wählen wir aus? Wie erkenne ich eine gute Einrichtung? Wie mit den Großeltern umgehen, die mithilfe uns oft ganz andere Vorstellungen haben? Ob Kleinkind oder Teenager, wir möchten unsere Kinder geborgen und gut betreut wissen- wie kann uns das gelingen?</p> <p>Nora Imlau, selbst Mutter von vier Kindern, lotet aus wie Eltern den sensiblen Spagat zwischen Schützen und Loslassen schaffen. Sie zeigt anhand vieler alltagspraktischer Beispiele, wie Familien ein Bindungsnetz knüpfen können, das sie bereichert und trägt.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Wir brauchen ein stabiles Fundament- die sichere Bindung zu ihren Eltern. Sie ist der Grundstein für Gesundheit, Resilienz, Selbstvertrauen und Lebensglück. Was Eltern tun können, um ihren Kindern eine so stabile Basis zu schaffen, zeigen hier drei renommierte Bindungsforscherinnen. Schlafen, Schreien, Ernährung, Geschwisterstreit oder Grenzen setzen- zu allen wichtigen Familienthemen erfahren Eltern ganz konkret, wie sie ihre Kinder stärken können.</p>
	<p>„Jetzt reicht's mir aber!“ Kaum jemand macht Eltern so wütend wie die eigenen Kinder. Denn häufig bestimmen übermäßiger Stress, Wut, Angst oder Kränkbarkeit den Familienalltag. Das führt dazu, dass Eltern ganz anders reagieren, als sie es sich eigentlich wünschen. Dieses Buch mit seinen vielen Übungen und Reflexionsimpulsen ermöglicht Eltern eine Forscherreise zu ihren eigenen Antworten. Es hilft ihnen dabei, sich ihres Verhaltens bewusst zu werden, um nicht in automatische Muster zu fallen. So wird es möglich, Selbstverantwortung zu übernehmen, den Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und authentische, liebevolle Beziehungen zu gestalten.</p>
	<p>Die Vorstellung von einer Geburt ist meist mit Schmerz und Angst verbunden. Doch das muss nicht sein! Kristin Graf hat eine hochwirksame, evidenzbasierte Methode zur mentalen Geburtsvorbereitung entwickelt, mit deren Hilfe positive Geburtserfahrungen möglich werden. Wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig persönlich erklärt sie, wie wir unser subjektives Schmerzerleben beeinflussen können. Wir lernen, wie wir Bewusstsein und Unbewusstes so aufeinander abstimmen können, dass wir selbstbestimmt und vorfreudig in die Geburt gehen, und wie wir auch in herausfordernden Situationen ganz bei uns bleiben.</p>

Elternbibliothek NGK –PM



Woran erkenne ich ein gutes Tragesystem und welches Modell ist das richtige für mich? Was muss ich beachten, wenn mehrere Personen die Tragehilfe verwenden? Und ab wann kann ich mein Baby auf dem Rücken tragen?

Frauke Ludwig und Diana Schwarz leiten gemeinsam mit ihren Kolleginnen an verschiedenen Standorten in Deutschland und Österreich die Trageschule Hamburg und sind die Expertinnen, wenn es ums Tragen von Kindern geht. Mit praxiserprobten Anleitungen führen sie leicht verständlich durch den Tragedschungel: Die Autorinnen begleiten Eltern kompetent und alltagsnah bei all ihren Fragen rund um Auswahl und entspannte Nutzung.



Einfühlsam, fachkundig und mit realistischem Blick begleitet Sie Ingeborg Stadelmann, Hebamme und Naturheilkunde- Expertin, durch die Zeit von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Sie bestärkt Sie in Ihrer Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortung und nimmt Sie in schwierigen Momenten behutsam an die Hand.

In diesem Buch finden werdende Mütter und Väter sowie Hebammen alles, was sie wissen wollen über :

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit
- Pränataldiagnostik und Vorsorgeuntersuchungen
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
- Hormone und ihr Einfluss auf Körper und Psyche
- Uvm.

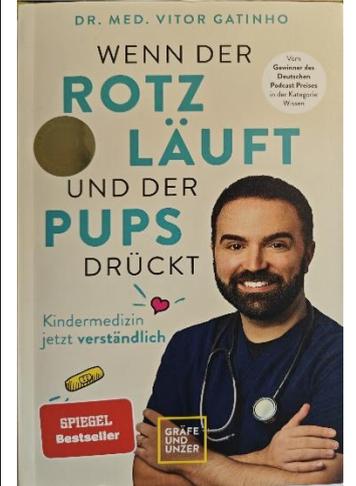
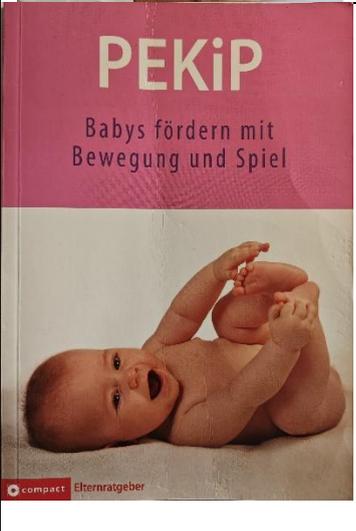


Praxis für Eltern - 60x Expertinnenrat im Kartenformat

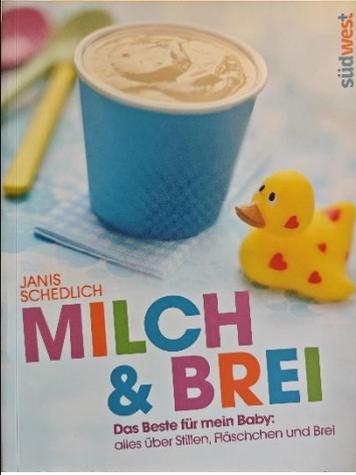
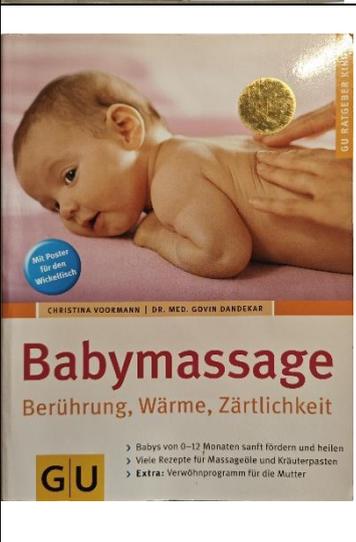
Dieses Kartenset zeigt konkrete Situationen, die Eltern mit Kindern zwischen 1 und 5 Jahren täglich erleben, und gibt bedürfnis- und beziehungsorientierte Handlungsalternativen, schlagfertige Antworten und Verständnishilfen an die Hand.

34x „Entspannt reagieren“
4x „Entspannt antworten“
17x „Gut zu wissen“
5x „Kraftsätze“

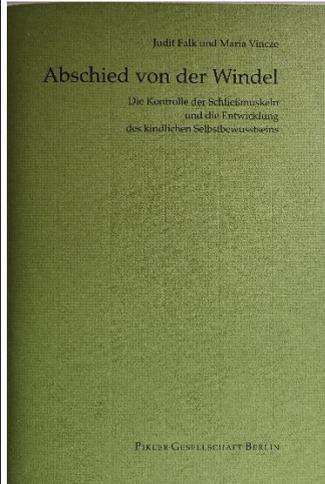
Elternbibliothek NGK –PM

	<p>Getrennte Wege gehen, kompetente Eltern bleiben</p> <p>Wenn sich Eltern trennen, möchten sie diesen Schritt meist familienverträglich vollziehen. Doch wie berücksichtigt man die Gefühle und Reaktionen der Kinder am besten? Wie spricht man mit ihnen, um die Situation zu erklären? Wie lässt sich das Familienleben in zwei Haushalten so einrichten, dass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden? Und was tun, wenn es hakt? In diesem Buch finden Eltern kompetente und authentische Antwort darauf, wie sie die Trennungssituation für ihre Kinder einfühlsam gestalten und dafür sorgen, dass diese weiterhin geborgen und stark aufwachsen.</p>
	<p>Wie lange darf Kacka in der Windel bleiben? Warum wacht mein Kind ständig nachts auf? Der Kinderarzt DR. Med. Vitor Gathino, auf Instagram besser bekannt als Kids.Doc, weiß Rat! Und beantwortet seiner stetig wachsenden Fangemeinde die häufigsten medizinischen Fragen in den ersten drei Jahren mit Kind- sympathisch, kompetent und ohne Angst, die Dinge beim Namen zu nennen. Direkt und mit lustigen Perspektivenwechseln wird er zum perfekten Übersetzer zwischen Kind und Eltern. Dieses Buch gibt nun endlich den besten Überblick und ordnet die vielen Fragen nach Alter und Themen. Eltern finden schnell Antworten auf das, was sie bewegt, für beste Unterhaltung sorgen spannende Studienergebnisse und wertvolle Tipps für den Alltag mit Baby und Kleinkind.</p>
	<p>Babys fördern mit Bewegung und Spiel</p> <p>Die optimale Entwicklung ihres Kindes und eine feste familiäre Bindung liegt allen Eltern am Herzen. Mit dem bewährten Prager- Eltern- Kind- Programm gelingt es spielerisch leicht.</p> <p>Hier erfahren Eltern alles Wissenswerte über das Konzept, die Grundlagen und den Nutzen von PEKiP. Die besten Spiele und erprobte Bewegungsanregungen zur Förderung von Säuglingen werden im ausführlichen Praxisteil vorgestellt. Mit vielen kreativen Spielideen für zu Hause und geeignetem Spielzeug zum Selbermachen.</p>

Elternbibliothek NGK –PM

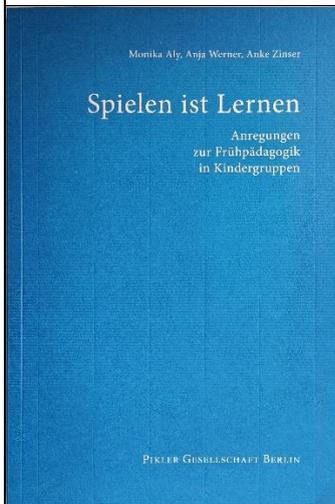
	<p>Ein gesundes, glückliches Baby- das ist der größte Wunsch aller Eltern. Die gute Nachricht: Dazu können Sie selbst einen großen Beitrag leisten. Denn mit der richtigen Ernährung unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Kindes und geben ihm den optimalen Start.</p> <p>Einfach & praktisch: Ob Stillen oder Fläschchen, Selbstgekochtes oder Fertignahrung- hier finden Sie für Ihr Baby die passende Ernährung.</p> <p>Lecker & ohne großen Aufwand: Mit den Tipps und Rezepten wird nicht nur der Einkauf zum Kinderspiel, sondern auch die tägliche Versorgung Ihres kleinen Lieblings- denn die Babybreie schmecken garantiert!</p> <p>Informativ & hilfreich: Das Thema Allergien beschäftigt viele Eltern. Dieser Ratgeber informiert Sie über mögliche Ursachen und über die aktuellen Standards zur Allergieprophylaxe.</p>
	<p>Jedes Kind spielt. Doch kennen Sie das Potenzial, das im gemeinsamen Spiel steckt? Lachen und spielerische Nähe vertiefen nicht nur die Bindung zu Ihrem Kind- die international bekannte Erziehungsexpertin Aletha Solter zeigt, wie Sie durch neue Leichtigkeit auch in Konfliktsituationen überraschende Auswege finden.</p> <p>Egal welcher Dauerbrenner den Familienfrieden strapaziert, er lässt sich durch bindungsorientierte Spiele lösen oder deutlich lindern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwisterstreit • Töpfchentraining • Schlafen im eigenen Bett • Ängste und Alpträume • Wutanfälle und aggressives Verhalten • und viele mehr
	<p>Liebe hautnah spüren und genießen...</p> <p>Babys brauchen viel liebevollen Hautkontakt und zärtliche Streicheleinheiten, um sich gesund zu entwickeln.</p>

Elternbibliothek NGK –PM



Abschied von der Windel *Die Kontrolle der Schließmuskeln und die Entwicklung des kindlichen Selbstbewusstseins*

„Der Erwerb der Blasen- und Darmkontrolle stellt Kleinkinder und deren Eltern oft vor große Herausforderungen. In einigen Familien und Kindergärten bestehen feste Vorstellungen, bis wann ein Kind „sauber“ sein sollte.“



Spielen ist Lernen *Anregungen zur Frühpädagogik in Kindergruppen*

„Mit Freude empfehle ich dieses Büchlein all jenen Leserinnen und Lesern, die sich dafür interessieren, wie sich das freie Spiel von Babys und Kleinkindern entwickelt.“



Von ausgeglichenen Eltern zu glücklichen Kindern

Eltern sein- für diese wohl wichtigste Aufgabe in unserem Leben werden wir in keiner Weise ausgebildet. Dieses Buch ist entstanden, damit du nicht erst dann, wenn deine Kinder schon längst nicht mehr zuhause wohnen, herausfindest, wie du sie am besten hättest begleiten können.

Dr. med. Ulrike Gillert gibt dir einfache, praxisbewährte Hinweise, wie du dein Kind selbst in Zeiten von Unsicherheit, Angst oder Überforderung mit einer klaren inneren Haltung liebevoll und bedürfnisorientiert durch den Tag leitest ...

Elternbibliothek NGK –PM



Im Notfall richtig handeln- Ein Buch das Sicherheit gibt

Ob Vergiftungen, Fieberkrämpfe, allergische Reaktionen oder Verletzungen bei Babys, Kindern und Jugendlichen- der kompakte Überblick der erfahrenen Notfallsanitäterin und Erste-Hilfe- Ausbilderin Larissa Meier unterstützt Eltern mit rasch umsetzbaren Kenntnissen für Paniksituationen. Eltern finden hier- im Notfall schnell auffindbar- alle Informationen, die sie brauchen, um im Akutfall richtig und besonnen zu handeln.



Schreien- lassen war gestern!

Ihr Baby macht die Nacht zum Tag, und Sie gehen auf dem Zahnfleisch? Damit sind Sie nicht alleine... Ein- und Durchschlafprobleme Ihres Babys sind für fast alle Eltern das Problem Nr. 1. Wunderbar klingen da die Versprechen der Methode des „kontrollierten Schreien – Lassens“. Nur: Ihnen erscheint es grausam, dass sich Ihr Kind in den Schlaf weinen soll?

Es geht auch sanft und liebevoll!

Elizabeth Pantley hat für Sie eine Vielzahl von Strategien und Tipps zusammengestellt- inklusive vielen Checklisten und Schlafprotokollen



Inzwischen ist eine begleitete Eingewöhnung Standard in Krippe, Kita und Kindertagespflege. Dennoch gibt es immer wieder Unsicherheiten und Missverständnisse in Bezug auf die Durchführung. In zehn Kapiteln wie „Das machen wir hier so! – Wenn Eingewöhnungsmodelle zum Hindernis werden“, „Weinen gehört dazu! – Wie viele Tränen dürfen sein?“ oder „Sie müssen auch mal loslassen! – Bedürfnisse von Begleitpersonen ernst nehmen“ sensibilisiert die Autorin für eine achtsame und bedürfnisorientierte Beziehungszeit.

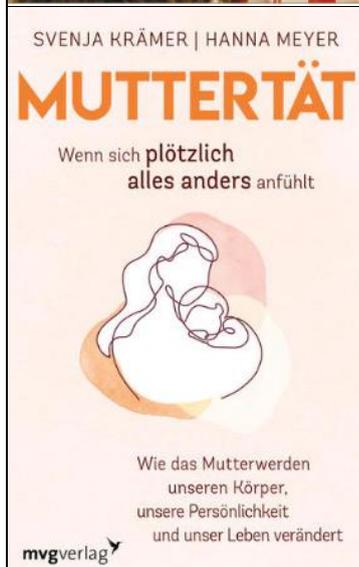


Was können Eltern ganz konkret tun, wenn sie sich auf dem Spielplatz fast die Füße abfrieren und ihr Kind allen freundlichen Bitten zum Trotz partout nicht nach Hause will? Wie können sie den Frust ihres wütenden Kindes annehmen und begleiten, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten? Nora Imlau ist eine der wichtigsten Stimmen in der deutschsprachigen Erziehungslandschaft. Für einen der Brennpunkte bedürfnisorientierter Erziehung bietet sie neue, überraschende Lösungen. Sie zeigt, dass Grenzen weder hart noch autoritär sein müssen und dass sie zu wahren nicht automatisch Zwang bedeutet, sondern vor allem wohlthuende Klarheit. Und zwar sowohl für die Eltern als auch für ihre Kinder. Autonomiephasen, Stress beim Einkaufen und in der Schule, der gesellschaftliche Druck, wenn Eltern Grenzen so ausdrücken, wie sie es für richtig halten - bei alledem unterstützt die Erziehungsexpertin Mütter und Väter anhand vieler Tipps und Übungen sowie Hintergrundwissen aus Psychologie und Wissenschaft.

Elternbibliothek NGK –PM



Viele junge Eltern erziehen heute bewusst anders, als sie selbst erzogen wurden. Mit Themen wie Bedürfnisorientierung, Familienbett, Langzeitstillen oder Verzicht auf Strafen stoßen sie auf Unverständnis bei ihren eigenen Eltern - das belastet und führt zu Konflikten zwischen den Generationen. Mit diesem Buch schaffen Karin Bergstermann und Anna Hofer Abhilfe: Sie unterstützen junge Eltern dabei, die Kommunikation mit den (Schwieger-)Eltern zu verbessern, Ängste und Erwartungen auf beiden Seiten abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu stärken. Anhand von Fallgeschichten und fundiertem Praxiswissen helfen sie Eltern auch dabei, ihre eigene Erziehung aufzuarbeiten und ihr inneres Kind besser zu verstehen. Ihr Ziel ist es, Eltern zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu finden und gelassen zu erziehen.



Bist du gerade Mama geworden und vieles fühlt sich anders an, als du es erwartet hast? Fragst du dich, wer du eigentlich bist? Überraschen dich die Veränderungen, durch die du gehst? Dann bist du vielleicht gerade in der »Muttertät« und damit bist du nicht allein! Ähnlich wie die Pubertät ist auch die »Phase des Mamawerdens« für Frauen eine Zeit tiefgreifender Veränderungen: auf körperlicher, psychischer, zwischenmenschlicher, beruflicher und spiritueller Ebene. Svenja Krämer und Hanna Meyer berichten auf erfrischend ehrliche Weise von ihren eigenen Erfahrungen und untermauern diese mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei lassen sie auch andere Mütter sowie Expertinnen zu Wort kommen. Die wichtigste Botschaft: Es ist völlig okay, sich etwas verrückt zu fühlen. Mit diesem Buch geben die Autorinnen eine wichtige Orientierung für diese besondere Lebensphase.



Wäre das nicht schön: ein harmonischer Familienalltag, in dem es nie Streit gibt und alle immer einer Meinung sind? "Quatsch!", sagt Kiran Deuretzbacher. In jeder gesunden Familie gibt es Konflikte und das ist auch gut so. Denn gut ausgetragene Konflikte sind der Wachstumsmotor für eine starke Bindung und ein liebevolles Miteinander. Warum vermeide ich Konfliktsituationen und weshalb ist das nicht gut für die Entwicklung meines Kindes? Wie profitieren wir von (gut geführten) Konflikten? Und was kann ich in konkreten Situationen sagen? Der Ratgeber liefert Wissen und praktische Übungen, um alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und damit Familien sich leichter durch die Gefühlswellen des Alltags bewegen.

Elternbibliothek NGK –PM



10 bis 20 Prozent aller Mütter erleben unvorbereitet statt Freude Unsicherheit, Traurigkeit und Sehnsucht nach ihrem alten Leben nach der Geburt eines Kindes. Völlig unerwartet trifft es sie, dass sich bedrückende Empfindungen wie ein eisernes Band um das Herz legen. Mit der Ankunft des Babys kommen unzählige neue Herausforderungen auf die Eltern zu. Durch Schlafmangel und hormonelle Umstellungen sind Frauen verletzlicher als in anderen Lebensphasen, doch auch für Männer kann all das Neue destabilisierend sein. In diesem Buch finden die Eltern systemisch-lösungsorientierte Fragen und Übungen, die helfen, erste Schritte aus der Verzweiflung zu gehen und wieder mehr Lebensmut zu bekommen. Ideen der Bewältigung dieser Lebenskrise, als auch Zitate von Müttern und Vätern sollen Unterstützung, Anregung und Trost für Betroffene und ihre Angehörigen sein.



- Die ganze Familie im Blick: Der einzige Ratgeber, der sich sowohl mit Kinderängsten als auch mit der Übertragung von Ängsten der Eltern auf ihre Kinder beschäftigt
- Praktischer 6-Schritte-Plan: Konkrete Tipps und Strategien für alle wichtigen Angst-Situationen – ideal für Eltern von 2–10-jährigen Kindern
- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung: Gemeinsam Ängste bewältigen und das Selbstbewusstsein des Kindes stärken



In diesem Ratgeber finden Eltern alles Nötige für erholsame Nächte. Sachinformationen zu möglichen Ursachen bei Schwierigkeiten rund ums Schlafen bei Säuglingen, Klein- und Grundschulkindern helfen Familien, allen Problemen ausgeschlafen zu begegnen. Welche Eltern kennen nicht zumindest zeitweise Schwierigkeiten mit dem Schlafverhalten ihrer Kinder? Die Kinder wollen nicht ins Bett gehen, sie können nicht einschlafen oder sie wachen nachts auf und stören den Schlaf von Eltern und Geschwistern. Die Autoren helfen beim Sortieren der Probleme, gehen auf mögliche Ursachen und Lösungsansätze ein und erhellen übermüdete Leser und Leserinnen mit Sachinformationen zur Entwicklung des kindlichen (Schlaf-)Verhaltens. Sie bieten Hilfen und Tipps, wie Eltern ein gutes Ein- und Durchschlafen ihres Kindes unterstützen können. Auch Phänomene wie Schlafwandeln, Alpträume, Bettnässen und nächtliches Zähneknirschen werden angesprochen. Eine knappe Zusammenfassung der Tipps und Hilfen rundet jeweils die Kapitel ab. Spiele und Verse für die Zubettgehzeit, Gutenacht- und Entspannungsgeschichten, Einschlafprotokolle und Einnässkalender stehen als bequemes Downloadmaterial zur Verfügung.

Elternbibliothek NGK –PM



Die Pädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau weiß nicht nur, wie Babys und Kinder gut schlafen. Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse beschreibt sie auch, wie es heute um den Schlaf von Erwachsenen steht, wie Eltern nächtliches Schlafdefizit kompensieren, feinfühlig bleiben und die Schlafbedürfnisse aller unter einen Hut gebracht werden können. Sie stellt verschiedene Schlafsettings und Schlafumgebungen vor und beleuchtet kritisch gesellschaftliche Aspekte wie Rollenerwartungen an Mütter, die in der Babyzeit am allerwenigsten schlafen. Zahlreiche Ideen und Tipps wie Rituale zum Einschlafen für groß und klein bieten u.a. dafür Lösungen.



Mütter sind heutzutage enorm hohen Erwartungen ausgesetzt: Sie sollen eine tiefe Bindung zum Kind haben, trotz Berufstätigkeit viel Zeit in den Nachwuchs investieren und die eigenen Bedürfnisse hinten anstellen. Dieses Idealbild führt dazu, dass viele Mütter unter Selbstzweifeln und einem permanenten schlechten Gewissen leiden. Und der Supermama-Mythos schadet nicht nur Frauen, sondern auch den Kindern. Margrit Stamm beschreibt auf der Grundlage eigener Studien, wie uns das Ideal der perfekten Mutter leitet und wie wir uns daraus befreien können.



Ob beim Anziehen, Zähneputzen oder Einschlafen – dein Kind macht, was es will! Kathy Weber zeigt dir in diesem alltagsnahen und fundierten Ratgeber, wie dein Kind freiwillig mitmacht – und wie Machtkämpfe endgültig der Vergangenheit angehören.

Dieses Buch richtet sich an Eltern von Kindern zwischen 0 und 8 Jahren, die nach praktischen, liebevollen und wirksamen Lösungen suchen, um den Familienalltag harmonisch zu gestalten.

Starte jetzt deinen Weg zu einem friedvollen Miteinander – für eine liebevolle Verbindung mit deinem Kind und ein glückliches Familienleben!