



**Leonie Schulte**

## **ELTERN-Ratgeber. Weniger ist mehr — was Familien wirklich brauchen**

### **Mehr Freizeit und Lebensfreude gewinnen**

#### **Stress vermeiden im Familienalltag – Ratgeber für Eltern**

Der prall gefüllte Alltag mit Kindern bringt Eltern oft an ihre Grenzen. Doch sind unsere Erwartungen nicht überhöht? Wie kommen wir unseren wahren Bedürfnissen näher und wie wollen wir als Familie leben? Dieser **Elternratgeber** beleuchtet unterschiedliche **Themen des Familienlebens** – ob Wohnen, Erziehung oder die Vereinbarkeit mit dem Beruf. Sie erhalten einen **praktischen Leitfaden**, um für sich und Ihre Kinder sinnvolle Lösungen zu finden.

#### **Wertvolle Tipps rund um die Familienorganisation**

Wie viel Spielzeug ist sinnvoll? Wie viele Freizeitaktivitäten und wie viel Förderung tun gut? **Anschaulich und empathisch** präsentiert Ihnen dieser **Elternratgeber der neuen ELTERN-Buchreihe von DK** praktische Antworten und wichtige Informationen rund um den Familienalltag. So finden Sie in Zeiten grenzenloser Angebote und hoher Erwartungen an sich selbst den **richtigen Weg als Familie**.



- **Umfassende Hintergrundinfos rund um die Herausforderungen des Familienalltags:** Wie groß muss die Wohnung oder das Haus sein? Werden wir von unrealistischen Rollenidealen beeinflusst? Wie können Aufgaben gerechter verteilt werden?
- **Unterschiedliche Ansätze & Tipps:** Ob zur stressfreien Freizeitgestaltung, zur umsichtigen Kindererziehung oder zum Konsum als Familie.
- **Fundierte Erfahrungsberichte & Experteninterviews:** z.B. mit dem Neurologen Prof. Dr. Gerald Hüther, dem Kinderarzt und Autor Herbert Renz-Polster, dem Bildungsjournalisten Birk Grüling oder mit Margrit Stamm, emeritierte Professorin für Erziehungswissenschaften.

**Dieser kompetente ELTERN-Ratgeber ist der optimale Begleiter für alle Familien, die Stress, Erwartungsdruck und Ballast in ihrem Leben reduzieren möchten.**

**Leonie Schulte**

### **ELTERN-Ratgeber. Weniger ist mehr — was Familien wirklich brauchen**

#### **Mehr Freizeit und Lebensfreude gewinnen**

ISBN 978-3-8310-4427-6  
160 Seiten, 175 x 225 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)