



DK Verlag (Hrsg.), Leonie Schulte

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

Mehr Freizeit und Lebensfreude gewinnen

Dieser psychologische Ratgeber ist ein Leitfaden für gestresste Eltern, um Ballast abzuwerfen und sich als Eltern und als Familie auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Autorin widmet sich darin 5 großen Themenkomplexen.

Im 1. Kapitel geht es um hohe Erwartungen und unrealistische Rollenideale, die zu Überforderung führen und Gelassenheit und Glück im Weg stehen. Das 2. Kapitel widmet sich dem Thema Wohnen und Konsum als Familie. Wie groß muss die Wohnung oder das Haus sein? Wie gelingt es, sinnvoll auszumisten bzw. in Zukunft so zu konsumieren, dass es nicht schnell wieder zu viel wird? Das 3. Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema Erziehung und plädiert für mehr Vertrauen und weniger Sorge. Das große 4. Kapitel widmet sich dem wichtigen Thema des Organisierens. Wie gelingt es, die Freizeit so zu gestalten, dass wieder mehr Ruhe und Zeit für einen selbst oder die Familie übrig bleibt. Mit einem Exkurs zum Thema Alleinerziehende. Im 5. und letzten Kapitel geht es um die schwierige Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Welche konkreten Lösungen finden Paare für ihre Vereinbarkeitsproblematik? Jedes der 5 Kapitel enthält ein Interview mit einem Experten, wie z.B. dem Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther, dem Kinderarzt und Autor Gerhard Renz-Polster, dem Bildungsjournalisten Birk Grüling oder mit Margrit Stamm, emeritierter Professorin für Erziehungswissenschaften. Dieser kompetente ELTERN-Ratgeber ist der optimale Begleiter für alle Familien, die Stress, Erwartungsdruck und Ballast in ihrem Leben reduzieren möchten.



Über die Autorin: Leonie Schulte, Jahrgang 1985 ist freie Journalistin. Seit mehr als zehn Jahren schreibt sie nun für verschiedene Medien über Themen, die sich am ehesten unter dem Begriff Gesellschaft zusammenfassen lassen, darunter Familie, Politik und Bildung. Außerdem gehört sie seit zehn Jahren zum Autorenteam der Zeitschriften ELTERN und ELTERN family. Parallel zu ihrer Arbeit studiert sie wieder, diesmal Psychologie in Münster. Leonie Schulte lebt mit ihrem Mann und ihren drei Töchtern in der Nähe von Dortmund.

DK Verlag (Hrsg.), Leonie Schulte

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

Mehr Freizeit und Lebensfreude gewinnen

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.



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

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.