



Michèle Liussi, Katharina Spangler

Täglich grüßt das Schuldgefühl

... und wie du die negativen Gefühle loswirst

272 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1693-6
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Der einzige Ratgeber, der sowohl mit dem gesellschaftlichen Druck für Mütter aufräumt als auch alltagstaugliche Lösungen bietet**
- **Konkrete Hilfe für alle typischen Situationen wie z.B. Ernährung, Me-Time, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Haushalt, Medienzeit fürs Kind, Partnerschaft**
- **Mit hilfreichen Tipps, wie Mütter ihre innere Kritikerin im Zaum halten und auf äußere Kritik reagieren können**

Schluss mit dem schlechten Gewissen!

Verwöhne ich mein Kind zu sehr? Darf ich krank sein? Bin ich zu früh wieder arbeiten gegangen? Schimpfe ich zu viel? Lasse ich mein Kind zu viel vor dem Bildschirm sitzen? Bin ich als Partnerin noch attraktiv? Mütter tun meist alles für ihre Familie – und haben dennoch ein schlechtes Gewissen. Die Autorinnen räumen mit diesen belastenden Denkmustern auf und zeigen ihren Leserinnen praktische Wege, um ihre Schuldgefühle loszuwerden: sich selbst, ihrem Kind, ihrem Partner, aber auch der Gesellschaft gegenüber. Der perfekte Ratgeber für alle, die nach einem Ausweg aus dem schlechten Gewissen suchen, der sich auch mit dem Familienalltag vereinbaren lässt.

Aus dem Inhalt:

- Die Quellen deiner Schuldgefühle
- Die Folgen deines schlechten Gewissens
- Hilfe, ich ernähre mein Kind falsch!
- Hilfe, bin ich jetzt nur noch Mutter?!
- Hilfe, ich will (nicht) wieder arbeiten!
- Hilfe, ich schimpfe zu viel!
- Hilfe, es herrscht Flaute im Bett!
- Selbstmitgefühl als Schlüssel

Die Autorinnen

Michèle Liussi ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“, Mutter eines Sohnes und lebt in Tirol. Katharina Spangler arbeitet als selbstständige Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Gemeinsam haben sie das Projekt „Mamafürsorge“ ins Leben gerufen, das alle Seiten des Mamaseins in den Blick nimmt: positive wie negative. Sie geben Müttern damit Raum und ermutigen sie, ehrlich und ungeschönt über ihren Alltag zu sprechen und sich Hilfe zu suchen, wann immer das nötig ist.

