Erschienen am 20.07.2021
208 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0216-5

Britta Hahn

Mama, beruhige dich!

Wie Eltern ihre Gefühle regulieren und in guter Beziehung zu ihrem Kind bleiben

Kinder brauchen Eltern, die Gefühle regulieren können
Emotionale Sicherheit in der Eltern-Kind-Beziehung ist Voraussetzung für eine stabile psychische Gesundheit im späteren Erwachsenenalter der Kinder. Viele Verhaltensweisen von Eltern beruhen jedoch auf Erwartungen und Haltungen, mit denen diese in ihrer eigenen Kindheit konfrontiert und die in der Ursprungsfamilie erwünscht waren. Diese unbewussten Muster boykottieren oftmals die Bemühungen, in einem herzlichen und echten Kontakt zu ihren Kindern zu bleiben. Ohne zu wissen, warum, wirkt das Geschrei oder ein „falscher Blick“ des Kindes wie ein Trigger. Er löst bei den Eltern Gefühle von Aggression oder Trauer aus, schnell eskaliert die Situation.
In diesem Buch erläutert Britta Hahn verständlich die neuronalen und sozialen Grundlagen ungünstiger Eltern-Kind-Dynamiken und zeigt Wege auf, um auch in schwierigen Phasen, mit dem Herzen dabei zu bleiben, anstatt irrational oder gar gewalttätig zu reagieren.

Autorenprofil

Britta Hahn

Dr. med. Britta Hahn, Jahrgang 1957, hat vier Kinder und ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie. Sie arbeitet und lebt in Villingen-Schwenningen. Dort hat sie den Waldkindergarten und in Trossingen das Lebenshaus im Verein für soziale Integration mitgegründet. Sie hält Vorträge und leitet Seminare. Weitere Informationen unter www.brittahahn.com

Pressestimmen