Erschienen am 10.12.2010
144 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-766-5

Britta Hahn

Mama, was schreist du so laut?

Wut in Gelassenheit verwandeln. Erfahrungen mit der GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen

Eltern wünschen sich einen liebe- und respektvollen Umgang mit ihren Kindern ... Und immer wieder, ganz unwillkürlich und wie aus heiterem Himmel: Schreien und Schimpfen, weil Kinder und Eltern anders handeln als erwünscht. Die Emotionen kochen hoch, alle guten Vorsätze sind vergessen. Die Eltern und auch außenstehende Beobachter sind empört über die Kinder – die Kinder sind empört über ihre Eltern.
Unwillkürliches Handeln und Fühlen begleiten den Menschen; die Vernunft hat da wenig zu melden. Die Autorin veranschaulicht, wie diese Mechanismen in uns zustande kommen. Sie zeigt auf, wie sich in ruhigen Minuten der Konzentration Wut in Gelassenheit verwandeln lässt. Erst wenn Eltern mit dem Unwillkürlichen kooperieren, statt es zu bekämpfen, kann gleichwertiges Zusammenleben gelingen.

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

"Das Buch ist fesselnd, einfach, lebendig und sehr praxisnah verfasst – ohne den wissenschaftlichen Anspruch zu verlieren.“Das Buch ist fesselnd, einfach, lebendig und sehr praxisnah verfasst – ohne den wissenschaftlichen Anspruch zu verlieren."- Kathrin Hohmann

"Das Tolle an dem vorliegenden Buch ist, dass es nicht nur die Theorie aufzeigt, sondern

Lösungsansätze bietet, mithilfe derer wir uns tatsächlich annähern können an die Begleitung unserer Kinder in Gleichwürdigkeit."- **WirbelWind**

"Wenn die Wut verraucht ist und Eltern sich geißeln, weil sie ihr Kind schon wieder ungewollt angebrüllt haben, ist es Zeit für Britta Hahns Buch. Gar nicht anklagend erklärt die Ärztin und Mutter wie Eltern in die Schreifalle geraten, warum unser Mittelhirn manchmal überreagiert und wie Streicheleinheiten für die (eigene) Seele helfen, Wut in Gelassenheit umzuwandeln."**- Focus Schule**