Erschienen am 20.03.2012
144 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-261-7

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 dann passiert es völlig unerwartet und ganz unwillkürlich: Schreien und Schimpfen, weil Kinder und Eltern anders handeln als erwünscht. Die Emotionen kochen hoch, alle guten Vorsätze sind vergessen. Eltern und die Gesellschaft 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 in fünf Schritten in ruhigen Minuten der Konzentration Wut in Gelassenheit verwandelt werden kann. 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