

# Kinder sollen achtsam erzogen werden

**Alexandra Karr-Meng hat ein Buch geschrieben und möchte Wut, Streit und Geschrei aus dem Familienalltag verbannen**

**Volles Haus kürzlich in der Neunkircher Buchhandlung König. Dieses Mal wurde ein Erziehungsratgeber vorgestellt. Geschrieben hat ihn Alexandra Karr-Meng aus Neunkirchen. Ein Buch, das den Familienalltag harmonischer machen soll.**

Die Kommunikationsexpertin und Coach berät seit 14 Jahren Menschen und publiziert regelmäßig Ratgeber, die sich an pädagogisches Fachpersonal richten im Klett- und im Herder-Verlag. Der renommierte Humboldtverlag wurde auf Alexandra Karr-Meng aufmerksam und so entstand das neue Buch. „Es gibt Erziehungssituationen, die immer wieder hochkochen, für Kinder und Eltern bedeutet dies Stress pur. Dabei können Eltern mit etwas Achtsamkeit den Dampf aus den stressigen Momenten herausnehmen und dennoch ihre Erziehungsziele durchsetzen“, so die Autorin. Auf 200 Seiten erhalten die Leser viele praktisch umsetzbare Tipps und Übungen, die die Erziehung im Alltag erleichtern können. Das Ganze ist nicht nur für Eltern oder Großeltern lesenswert: Als Mutter eines Sohnes kennt Alexandra Karr-Meng den Spagat zwischen Berufstätigkeit und Alltag in der Familie. Herausgekommen ist ein griffiges, echtes Kraftpaket für eine neue und stressfreiere Erziehung. Das Buch ist für 19,99 Euro im Buchhandel erhältlich. Darüber hinaus gibt es eine informative Homepage der Autorin, die viele Alltags Tipps bereithält. [www.karr-meng-coaching.de](http://www.karr-meng-coaching.de)

**VIP's** hat Alexandra Karr-Meng drei Fragen gestellt.

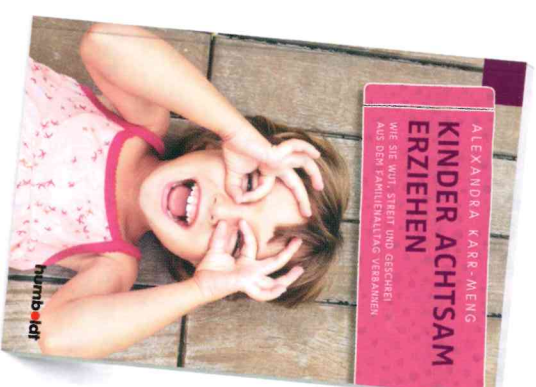
**VIP's Neunkirchen:**  
Sie beraten normalerweise Führungskräfte in Unternehmen, jetzt präsentieren Sie einen Erziehungsratgeber. Passt das zusammen?

**Alexandra Karr-Meng:**  
Diese Frage kann ich bejahen, denn es ist kein wesentlicher Unterschied, ob ich Mitarbeiter führe oder eine Familie

manage. Das Rüstzeug ist das Gleiche: Ich brauche Fähigkeiten wie Achtung und Respekt vor den Menschen, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen, Zuverlässigkeit aber auch klare Aussagen, Regeln und konsequentes Handeln. Das gilt in der Firma genauso, wie in der Familie.

**VIP's Neunkirchen:**  
Was verstehen Sie persönlich unter achtsamer Erziehung?

*Alexandra Karr-Meng: Kinder achtsam erziehen, Humboldt-Verlag, ISBN: 978-3-86910-639-7, 19,99 Euro*



**Alexandra Karr-Meng:**  
Achtsame Erziehung heißt für mich mit Liebe, Respekt und Vertrauen auf der einen Seite und auf der anderen Seite mit klaren Regeln und Konsequenz zu erziehen. Es heißt auch, alles mit voller Aufmerksamkeit zu tun, auf die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder zu achten und ganz im hier und jetzt zu leben. Das ist schneller geschrieben, als in die Tat umgesetzt. Aber es lohnt sich!

**VIP's Neunkirchen:**  
Ihr Buch ist seit einigen Wochen im Handel. Gab es schon einige Resonanz?

**Alexandra Karr-Meng:**  
Das Interesse an meinem Buch ist groß. Auf der einen Seite freuen sich Eltern einen kompakten Ratgeber zur Hand zu haben, der nicht mit erhobenem Zeigefinger Tipps gibt. Auf der anderen Seite gibt es sehr gute Rückmeldungen von Leserinnen und Lesern, die keine Eltern sind. Auch sie würden viele Tipps für ihr eigenes Leben erhalten. Achtsamkeit geht uns alle an, ganz egal, was wir tun.

