



Alexandra Karr-Meng will mit ihrem Buch helfen, den Alltag mit Kindern harmonischer zu gestalten. Foto: privat

Kinder achtsam erziehen

Wut, Streit und Geschrei aus Familienalltag verbannen

NEUNKIRCHEN Alexandra Karr-Meng hat ein Buch geschrieben. 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.

Offizielle Buchvorstellung ist am Mittwoch, 21. Februar, 19 Uhr bei Bücher König, Neunkirchen. red./eck