



– Achtsam & Agil dank Kindern –

Wie viele Punkte hat der Marienkäfer?! - Was wir von Kindern über Gelassenheit lernen können

von Lilian Güntsche-Hilgendag

Wie wir trotz vieler Bälle in der Luft, entspannt den Moment (mit Kind) genießen,
dem Wandel begegnen und den Familien- und Businessalltag wuppen.

Spätestens seit der Pandemie fühlen sich viele Eltern gestresst. Auch wer Job und Alltag sonst eigentlich gut im Griff hat, kommt langsam aber sicher an die eigenen Grenzen. Wenn also wieder einmal ein wichtiger Kundentermin ansteht, das Kind krank und die Babysitterin nicht greifbar ist: wie kannst du den Familienwahnsinn meistern, dabei am besten auch noch gelassen bleiben und deinen Kindern gerecht werden?

Die Autorin Lilian Güntsche-Hilgendag kennt diese Situationen ganz genau, denn als selbstständige Digital-Beraterin, Coach für Agilität und Achtsamkeit, Speakerin und Mutter eines Kleinkinds muss sie selbst immer viele Bälle in der Luft halten.

Ihr Lösungsansatz: Ein Mix aus Methoden des agilen Arbeitens und der Achtsamkeit. Klingt kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Das Buch ist keine Einführung in das agile Arbeiten, und dein Kind ist natürlich auch kein Change-Projekt. Aber Agilität heißt vor allem, eine innere Haltung zu entwickeln, mit der man Veränderungen gut begegnen kann. Achtsamkeit wiederum hilft, sich zu fokussieren und im Moment zu bleiben. Wer Kinder hat, weiß - das ist hilfreich, aber oft ganz schön schwierig!

Wie man diese innere Haltung entwickeln und auf den Familienalltag anwenden kann, zeigt dieses Buch. Es vermittelt wichtige Grundgedanken des agilen Arbeitens und Grundhaltungen der Achtsamkeit angewandt auf das Elternsein und liefert dadurch praxisnahe Tools und Impulse für den modernen Familienalltag und eine stressfreiere Vereinbarkeit aus Berufs- und Familienleben.

Für alle Eltern, die den Familienalltag nicht nur irgendwie meistern, sondern auch die nötige Ruhe finden wollen, um die Zeit mit ihren Kindern zu genießen - zum Beispiel, indem sie gemeinsam die Punkte eines Marienkäfers zählen.

Zielgruppe: Für Eltern, primär Mütter, die mit beiden Beinen fest im Businessalltag stehen, berufliche Ambitionen haben und gewohnt sind, im Job oder als Unternehmer:in zu "performen". Eigentlich kommen sie dank guter Organisation ganz gut klar, aber was auf der Strecke bleibt, ist die innere Ruhe, gerade wenn man sich um das Kind kümmert. Leser:Innen, die nicht nur im Business, sondern auch mit ihrer Familie alles richtig machen und dabei trotzdem nicht verkrampfen wollen. Also: erfolgreich sein, Familienalltag wuppen und trotzdem mit den Kindern im Moment sein können.

USPs:

- Mit über 50 Übungen für den Alltag
- Mit multimedialen Inhalten wie z.B. geführten Meditationen und vielen Tipps und Übungen für den modernen Familienalltag
- Mit Interviews mit Experten und Role-Models für Vereinbarkeit, Gesundheit und Achtsamkeit
- Mit kindgerechten Illustrationen zum gemeinsamen „Erforschen“ auch mit Kind
- Anwendung wertvoller Tools aus dem agilen Arbeiten und der Achtsamkeitslehre in einzigartiger Form kombiniert und auf das Elternsein angewendet
- Für Leser:innen von Bestsellern wie „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen“, die sich zusätzliche konkrete Handlungsimpulse für den Alltag mit Job und Kind wünschen