

PETRA STAMER-BRANDT | MONIKA MURPHY-WITT

DAS KLEINE ERZIEHUNGS ABC

von Angst bis Zorn

G|U

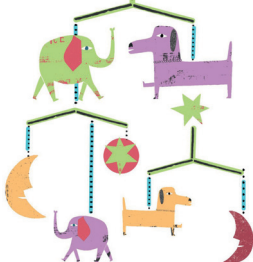
DER
BESTSELLER

über 100.000-mal
verkauft

RATGEBER KINDER

ERZIEHEN – ABER WIE?

Kinder verstehen lernen	8
Die kindliche Entwicklung	9
Das erste Lebensjahr	10
Das zweite Lebensjahr	11
Das dritte und vierte Lebensjahr	14
Das fünfte bis siebte Lebensjahr	16
Was Kinder wirklich brauchen	18
Was tun, wenn es mal »brennt«?	23



ERZIEHUNG VON A BIS Z

Angst: Hilfe, Monster!	26
Aufräumen:	
Immer dieses Chaos!	28
Autofahrten:	
Zoff auf dem Rücksitz	30
Bett nässen:	
Keine Nacht trocken?	31
Bewegungsmangel:	
Runter vom Sofa!	33
Chill-out-Zone:	



Zur Ruhe kommen	35
Draufgänger:	
»Süchtig« nach Gefahr	37
Egotrip: Alles meins!	38
Eifersucht: Hab mich lieb!	40
Einzelkinder:	
Verzogen und einsam?	42
Fernsehen, Tablet & Co:	
Mediennutzung	44
Gefühle: Immer diese Launen ...	47
Geheimnisse – auch für Kleine wichtig	49
Geschwister:	
Liebe und Hiebe	50
Kandy: Nur cool oder auch sinnvoll?	52
Hausaufgaben:	
Nur mit Mamas Hilfe?	53
Hilfe im Haushalt:	
Mein Kind streikt	55
Jungen – typisch?	56
Kitastart:	
Hinaus ins Leben!	58
Klammern: Meine kleine Klette ...	60

Konsumrausch:	
Wünsche ohne Ende	62
Konzentrationsmangel:	
Oft abgelenkt	64
Längeweile:	
Ich hab gar keine Idee!	66
Lernprobleme:	
Warum so schwerfällig?	68
Linkshänder:	
Gar nicht so anders!	70
Lügen: Eine fantastische Welt	72
Machtkämpfe: Wer ist stärker?	74
Mädchen – typisch?	76
Omas, Opas und andere Verwandte	78
Quasseltruppen:	
Pausenlos nervig	80
Quengeln – keine Gnade!	82
Schimpfwörter: Pfui Teufel!	83
Schlafengehen:	
Noch gar nicht müde!	85
Schlagen, treten, raufen, drängeln ...	88
Schlechtes Benehmen – wie peinlich!	90



Schüchternheit:	
Ständig im Abseits	93
Schulanfang: Der »Ernst des Lebens«?	94
Suppenkasper: Immer dieses Gemäkel!	97
Süßigkeiten: Lust und Last	99
Toilette: Immer noch Windeln?	100
Trennung der Eltern:	
Ende der Welt?	102
Trödeln: Dauernd zu spät dran!	104
Trotz: Wenn der Bock stößt ...	106
Tyrannen: Täglich gibt es Terror!	108
Überfordert – unterfordert?	109
Ungeduld:	
Abwarten ist so schwer!	111
Ungehorsam: Gegen jede Regel	112
Unruhe, Zappelerei und Hektik	114
Unselbstständigkeit: Mama, mach du!	116
Verhaltensauffällig – was ist los?	117
Zeitdruck: Hektik und Stress	120
Zorn und Wutausbrüche – heftig!	122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen und Links, die weiterhelfen	125
Sachregister	127
Impressum	128

KINDER VERSTEHEN LERNEN

Familienleben könnte so schön sein. Doch neben den vielen wunderbaren Glücksmomenten gibt es auch immer wieder Phasen, in denen scheinbar alles schief läuft. Allzu oft gibt es Ärger mit den Kindern, Zank und Streit – und das meist wegen Kleinigkeiten: Die Kids können nicht still sitzen, sind laut und ungehorsam, verbreiten überall Chaos und geben ständig Kontra. Solche Phasen müssen alle Eltern durchstehen. Einige wichtige Dinge über die kindliche Entwicklung zu wissen hilft ihnen dabei.



»Wie sollen wir unser Kind erziehen?«, fragen sich viele Eltern. Doch leider gibt es keine exakten, wissenschaftlich belegten Vorgaben dazu, was in der Erziehung richtig oder falsch ist. Es gibt nur Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern: was in welchem Alter in ihnen vorgeht, was sie schon können, was man noch nicht erwarten darf. Dieses Wissen hilft uns Großen, kleine Leute besser zu verstehen und entsprechend auf sie zu reagieren. Kinder wollen akzeptiert werden – so wie sie sind. Dieses Streben nach Eigenständigkeit macht es uns Eltern nicht immer leicht. Es erfordert viel Einfühlungsvermögen und Geduld.

Erziehung sollte immer vom Kind ausgehen. Das setzt viel Liebe, aber auch Ihr Vertrauen in die eigenen elterlichen Fähigkeiten voraus. Beobachten Sie Ihr Kind genau, lernen Sie es kennen. Kinder haben ein Recht darauf, schrittweise ihre ureigene und unverwechselbare Individualität zu entwickeln. Wir können und müssen ihnen Erziehung und Bildung nicht »eintrichten«. Sie finden – mit entsprechender liebevoller Unterstützung – ihren individuellen Weg in der Regel ganz allein. Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition. Sie sind die Experten für Ihr Kind. Ihr Gefühl und Wissen über Ihr Kind sagen Ihnen meist genau das Richtige, um Ihren Erziehungsweg zu finden.

DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG

Seit sich die Menschen mit Psychologie beschäftigen, versuchen sie, die kindliche Entwicklung in Phasen einzuteilen. Lange Zeit glaubte man, dass jedes Kind in einem gewissen Zeitraum bestimmte Entwicklungsstufen durchläuft und dabei kontinuierlich Lernfortschritte macht, die aufeinander aufbauen (Phasentheorie). Heute weiß man, dass das so nicht stimmt. Denn die Entwicklung eines Kindes geht zwar Schritt für Schritt langsam die Treppe hinauf, verläuft aber bei jedem Menschen anders. Und es kann dabei zu Stillständen, Sprüngen oder Rückschritten kommen.

Die Phasentheorie bietet lediglich einen Orientierungsrahmen, um Verhaltensweisen richtig einzuordnen. Die Übergänge von einer Entwicklungsstufe zur nächsten sind fließend und bei jedem anders. Jedes Kind hat sein ganz eigenes Entwicklungstempo und gelegentliche Rückschritte gehören auch dazu.

HOCH HINAUS

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Kind Stufe für Stufe eine Treppe erklimmt. Dabei kann es vorkommen, dass es eine Stufe überspringt, etwas länger auf einer verweilt oder mal eine erklommene Stufe wieder hinuntergeht – so wie es gerade gut ist. Behalten Sie dieses Bild im Kopf.

EGOTRIP: ALLES MEINS!

Zum Mittagessen will Simon (vier Jahre) jeden Tag Nudeln mit Ketchup. Beim Einkauf verlangt er stets ein Schokoladenei. Bekommt er seinen Willen nicht, brüllt er so lange, bis die Eltern gehorchen. Simon ist auf dem Egotrip und hat Mama und Papa schon erfolgreich erzogen. Vielleicht ist er ein verwöhntes Kind, dessen Eltern eigene, unerfüllte Wünsche nun dem Sohn erfüllen. Oder sie haben es nur versäumt, ihrem kleinen Prinzen rechtzeitig Grenzen zu setzen. Vielleicht war Simon auch lange krank? Wie auch immer: Früh hat er begriffen, dass er nur mit dem Finger schnipsen muss, damit die Eltern alle Wünsche erfüllen.

Bei Kindern wie Simon stimmen Denken, Fühlen und Wollen nicht überein. Sie haben noch nicht erkannt, dass sie selbst nicht der Nabel der Welt sind, sondern Teil einer Gruppe, der Familie, des Freundeskreises. Und das Leben in einer Gruppe erfordert eine gewisse Anpassung – und Rücksichtnahme auf andere.

EINE PHASE DER SELBSTFINDUNG

Im Alter zwischen drei und vier Jahren lernen Kinder langsam, sich in kleine Gruppen einzufügen und auch mal für andere zurückzustecken. Der kleine Mensch entwickelt sich vom egoistischen Baby zum sozialen Kleinkind. Die meisten Kinder, die auf Egotrip gehen, machen nur eine Phase der Selbstfindung durch. Spielkameraden und das Vorbild der eigenen Familie holen sie meist schnell wieder auf den Teppich zurück. Kinder, deren Selbstwertgefühl angeknackst ist, überspielen dies oft durch ihren nachdrücklich ausgelebten Egoismus. Sie sind zu Hause häufig in der Verliererrolle, erleben sich in vielen Bereichen als Versager. Sie suchen nach Möglichkeiten, anderen zu imponieren, und tragen bei Unterlegenen ihre Macht zur Schau.

SO LERNT IHR KIND RÜCKSICHT ZU NEHMEN

- › Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.
- › Vermeiden Sie einen autoritären Erziehungsstil, werden Sie zum demokratischen Vorbild. Zeigen Sie Ihrem Kind im Alltag, wie man teilt und Rücksicht nimmt.
- › Machen Sie Ihrem Kind klar, dass jeder ab und zu einmal schwach sein darf. Zeigen auch Sie Schwächen.
- › Setzen Sie früh Grenzen: Es können nicht alle Wünsche erfüllt werden.

- › Geben und Nehmen sollten sich die Waage halten.
- › Vermitteln Sie Ihrem Kind eine positive Streitkultur. Besprechen Sie Konflikte offen innerhalb der Familie. So lernen kleine Leute, dass bei Diskussionen alle gewinnen können.
- › Heben Sie die Stärken Ihres Kindes hervor. Sorgen Sie dafür, dass niemand in der Familie es herabsetzt, aber auch nicht in eventuellen negativen Verhaltensweisen bestärkt.

Machtkämpfe vermeiden

- › Lassen Sie sich nicht auf Machtkämpfe ein. Besprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Sprössling, was machbar ist und wo Sie nicht mit seinem Verhalten einverstanden sind. Zeigt sich Ihr Kind uneinsichtig, lassen Sie es einfach stehen.
- › Ignorieren Sie Ihr Kind grundsätzlich total, wenn es schreit, aggressiv reagiert oder herumkommandiert.

LESEN SIE AUCH:

› Einzelkinder, Seite 42 › Konsumrausch, Seite 62 › Machtkämpfe, Seite 74 › Tyrannen, Seite 108



HAND AUFS HERZ

- › Neigt jemand in Ihrer Familie zum Kommandieren?
- › Dürfen Schwächen gezeigt werden? Oder müssen alle funktionieren?
- › Kennt Ihr Kind das Wort »Nein«? Oder geben Sie schnell auf, wenn es brüllt?

GESCHWISTER: LIEBE UND HIEBE



In der Mutter-Kind-Gruppe wird heftig diskutiert: Frau Bergers Töchter Svenja und Mirja gehen wie Hund und Katze miteinander um. Bei Familie Müller scheint die Geschwisterwelt noch in Ordnung. Bei den vier Kindern von Brandts streitet immer irgendwer.

Psychologen haben sich intensiv mit Geschwisterbeziehungen auseinandergesetzt. Der renommierte Analytiker Alfred

Adler stellte zum Beispiel fest, dass das älteste Kind in der Familie häufig »Pionierarbeit« leistet und manchmal auch die Mutterrolle für jüngere Geschwister übernimmt. Solche Aussagen sind heute umstritten – aber auch nicht völlig von der Hand zu weisen. Richtig ist sicher: Das erste Kind trifft auf unerfahrene Eltern, während diese bei den folgenden Kindern bereits erziehungserprobt sind.

Die Gemeinschaft zwischen Geschwistern ist etwas ganz Besonderes: Sie ist nicht freiwillig gewählt, nicht aufkündbar und bleibt meist über viele Jahre bestehen. Geschwister haben eine gemeinsame Geschichte. All das erleichtert das Zusammenleben nicht unbedingt. Außerdem sind Geschwister häufig sehr unterschiedlich: Sie stimmen genetisch nur zu etwa 50 Prozent überein. Das führt zwangsläufig dazu, dass Eltern ihre Kinder unterschiedlich behandeln – was ja auch durchaus richtig ist, aber oftmals Missgunst und Rivalität entstehen lässt.

HAND AUFS HERZ

- Fühlen Sie sich zu einem Ihrer Kinder besonders hingezogen? Geht es Ihnen trotzdem, Ihre Zuwendung gerecht zu verteilen?
- Wie war das früher bei Ihnen: Gab es nicht auch häufig Zoff? Lieben Sie Ihre Geschwister heute nicht trotzdem?

Die Rivalität zwischen Geschwistern wird verstärkt ...

- durch ungleiche Behandlung,
- durch Konkurrenzsituationen, etwa bei geringem Altersabstand,
- durch Überforderung eines Kindes, etwa bei ständigen Vergleichen mit Geschwistern oder zu viel Verantwortung,
- weil jedes der Kinder nach seinem Platz in der Familie sucht,
- wenn Eltern ihren Kindern Etikette »aufkleben«, z.B. das wildere Kind als »Raufbold« oder das empfindlichere Kind als »Heulsuse« bezeichnen.

VON GESCHWISTERN LERNEN

Wenn Sie mehrere Kinder haben, lernt jedes schon früh, zu teilen, nachzugeben, sich durchzusetzen. Es übt beim Streiten, sich für eine Sache einzusetzen, um etwas zu kämpfen – aber auch mal zurückzustecken. Das gelingt nicht immer auf friedlichem Wege. Es kostet Sie Zeit, Energie und Nerven. Doch der Einsatz lohnt sich: Ihre Kinder schaffen es viel schneller, sich in eine Gemeinschaft einzufügen. Sie trainieren, Konflikte zu bewältigen – auch außerhalb der Familie.

Ein Bonus für die Zukunft: Jugendliche und erwachsene Geschwister sind oft sehr solidarisches, unterstützen sich in vielen Situationen und meistern Probleme gemeinsam.



So helfen Sie Ihren Kindern, den »Geschwistervorteil« zu nutzen

- Akzeptieren Sie, dass Ihre Kinder verschiedenartig sind. Machen Sie ihnen klar, dass es deshalb auch Unterschiede geben muss – allein schon wegen des Altersunterschieds. Vermeiden Sie aber unbedingt jegliche Benachteiligung.
- Machen Sie sich und Ihren Kindern deutlich, dass jedes eine unverwechselbare Persönlichkeit hat. Deshalb lieben und schätzen Sie jedes Kind auch auf eine besondere Weise.
- Mischen Sie sich nicht in Streitereien ein. Geben Sie den Geschwistern die Chance, ihren Konflikt selbstständig zu regeln.
- Überfordern Sie das älteste Kind nicht, »benutzen« Sie es nicht als Babysitter für die Jüngeren.
- Verhätscheln Sie Ihre jüngeren Kinder nicht.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um mit allen Kindern gemeinsam etwas zu spielen oder zu unternehmen. So verhindern Sie, dass sich Geschwister aus dem Weg gehen, und Ihre Kinder lernen, miteinander umzugehen.
- Schaffen Sie auch Möglichkeiten, um mit jedem Kind einzeln allein zu sein. Achten Sie dabei darauf, dass es gerecht zugeht und jedem Kind gleich viel Aufmerksamkeit zuteil wird.

LESEN SIE AUCH:

»Eifersucht, Seite 40 »Schlagen, Seite 88

OMAS, OPAS UND ANDERE VERWANDTE

Großeltern sind was Tolles: Sie hören sich alle Heldentaten aus dem Kindergarten begeistert an, lesen stundenlang Märchen vor und lassen die Enkel auch beim zwanzigsten Mal Mensch-ärgere-dich-nicht gewinnen. Sie fangen manchen Kummer auf, wenn es mit den Eltern mal ordentlich geknallt hat, schenken Geborgenheit, schimpfen seltener als die Eltern und haben nicht so hohe Erwartungen. Kinder lieben Oma und Opa deshalb meistens sehr.

Mama und Papa haben damit häufig Probleme. Nicht immer ist das Verhältnis zu ihren Eltern und Schwiegereltern ganz entspannt, und oft gibt es gerade zum Thema Kindererziehung unterschiedliche Standpunkte. Versuchen Sie trotzdem, das Ganze locker zu sehen. Freuen Sie sich, wenn Ihr Kind noch Großeltern und andere Verwandte hat, die es (regelmäßig) sehen kann.

EINE BEREICHERUNG FÜR IHR KIND

Viele Kinder kennen heute kein generationenübergreifendes Leben mehr. Deshalb ist gerade für kleine Kinder der Kontakt zur Verwandtschaft wichtig. Durch Großeltern können sie den Unterschied zwischen den Generationen wahrnehmen und sich ein Bild vom Älterwerden machen. Oma und Opa erzählen alte Geschichten, vermitteln Traditionen und Lebensweisheiten. Sie sind hervorragende Babysitter, die viel Geduld aufbringen.



Oft scheint es, als liebten Oma und Opa ihre Enkelkinder bedingungslos als einst die eigenen Kinder. Und das ist nicht einmal problematisch, denn Kinder können sehr gut zwischen zu Hause und den Großeltern unterscheiden. So weiß Ronja (sechs Jahre), dass Oma es mit dem Aufräumen nicht so genau nimmt. Also lässt sie dort alles stehen und liegen. Ronja weiß aber auch, dass Mama zu Hause in diesem Punkt nicht mit sich verhandeln lässt.

So profitieren alle vom Miteinander

- Sehen Sie das Miteinander der Generationen als Gewinn. Projizieren Sie Ihre eigenen Schwierigkeiten mit Ihren Eltern nicht auf Ihre Kinder: Die erleben Ihre Eltern in einer völlig anderen Rolle. Reagieren Sie nur, wenn Ihr Kind ein sehr negatives Bild von seinen Großeltern hat.
- Machen Sie Ihrem Kind Unterschiede zwischen zu Hause und den Großeltern deutlich. Stellen Sie klar: »Hier wird vor dem Essen keine Cola getrunken, auch wenn du das bei Oma darfst.«
- Treffen Sie mit den Großeltern Absprachen über wirklich wichtige Regeln: Die Schuhen müssen auch bei Oma und Opa getragen werden, Fernsehzeiten werden höchstens minimal überschritten, und das Zähneputzen fällt auch nicht aus.
- Nehmen Sie Angebote zur Entlastung an. Verzichten Sie nicht darauf, nur weil Sie Angst vor Abhängigkeiten haben. Sie können Hilfe annehmen, ohne immer gleich etwas dafür zu geben.
- Vertuschen Sie unterschiedliche Positionen nicht. Erklären Sie den älteren Leuten, warum Sie es nicht für notwendig halten, dass der Teller leer gegessen wird, aber darauf bestehen, dass Niko in der Wohnung keine Straßenschuhe trägt. Greifen Sie nicht ein, wenn die Großeltern in Aktion sind. Verbitten Sie sich aber umgekehrt auch jede Einmischung.
- Tolerieren Sie die altersentsprechende Andersartigkeit der Großeltern. Denken Sie daran: Auch Sie werden vielleicht einmal Großmutter oder Großvater. Gehen Sie ruhig etwas großzügig mit den »Macken« Ihrer Eltern um.

HAND AUFS HERZ

- Wünschen Sie sich, Ihre Eltern würden sich weniger in die Erziehung einmischen? Oder wünschen Sie sich mehr Unterstützung von ihnen?
- Sind Sie eifersüchtig auf die Großeltern?
- Haben Sie Verständnis für Ihre Eltern oder Schwiegereltern? Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche?

LESEN SIE AUCH:

- Egotrip, Seite 38 ➤Klammern, Seite 60

SCHLAGEN, TRETEN, RAUFEN, DRÄNGELN ...

Ist Ihr Kind ein kleiner Rowdy, der bei Kleinigkeiten ausrastet, auf andere losgeht, schlägt, kratzt und beißt? Hinter der wilden Fassade steckt sicher kein böses Wesen, sondern ein hilfloses Wesen. Kinder entdecken mit drei oder vier Jahren eigene Interessen und Bedürfnisse – wie sie die am besten durchsetzen können, wissen sie jedoch noch nicht. Da sie sich nicht anders zu helfen wissen, schlagen sie bei entsprechendem Temperament einfach wild um sich. Erreicht Ihr Kind so sein Ziel, wird es beim nächsten Mal wieder so verfahren. Schnell ist es dann als prügelter Außenseiter abgestempelt, neue Aggressionen kochen hoch. Dulden Sie das aggressive Verhalten nicht: Ihr Kind braucht Grenzen und Orientierung. Nur so kann es lernen, mit Aggressionen umzugehen.

DER UMGANG MIT AGGRESSIONEN

- › Zeigen Sie immer sofort, dass Sie Gewalt ablehnen: Schlagen, beißen, kratzen, treten, schubsen, spucken, jemanden an den Haaren zu ziehen oder ihm anders wehzutun ist verboten.
- › Loben Sie gutes Benehmen.
- › Schimpfen und strafen Sie nicht. Handeln Sie dafür konsequent: Wer andere mit Sand bewirft, darf nicht mehr mitbuddeln.
- › Beobachten Sie, wann es zu Handgreiflichkeiten kommt. Wird Ihr Kind vom überlegenen Spielpartner unterdrückt? Dann suchen Sie neue Gefährten für Ihr Kind.

HAND AUFS HERZ

- › Rutscht Ihnen ab und zu die Hand aus? Schläge demütigen Kinder, fördern Frust und Aggressionen.
- › Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Konflikte zu lösen. Fragen Sie in Familienbildungsstätten oder beim Kinderschutzbund (siehe Seite 125) nach kompetenten Hilfsangeboten.

Tipps für den »Ernstfall«

- › Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich wehren kann. Besser als zurückzuschlagen sind ein »Nein« oder »Lass das!«
- › Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich gewaltfrei Luft machen kann: Raufen Sie zusammen. Machen Sie eine Kissen-schlacht. Boxen Sie in die Matratze. Stampfen Sie auf den Boden. Schütteln Sie Arme, Beine und Kopf, bis der Ärger »abfällt«. Spielen Sie wildes Tier, strecken Sie die Zunge weit heraus, brüllen Sie laut.



Konflikte spielerisch lösen

- › Trainieren Sie mit Ihrem Kind, im Gespräch seine Interessen klarzumachen. Loben Sie es, wenn es das auch »in echt« schafft.
- › Spielen Sie gemeinsam typische Szenen, in denen es zur Auseinandersetzung kommt. Sie sind derjenige, der Ärger macht, Ihr Kind soll den Konflikt lösen. Jede Lösung ist gut, nur geschlagen werden darf nicht. Spielen Sie verschiedene Möglichkeiten durch und besprechen Sie dann, welche sich fürs wirkliche Leben eignet. Zwei Beispiele: Jonas nimmt David das Spielzeug weg. Lösung: David nimmt ein Spielzeug von Jonas (»Gut, dann tauschen wir«). Gefällt Jonas das nicht, muss er David sein Spielzeug zurückgeben. Sina will Lea nicht mitspielen lassen. Lösung: Lea beginnt ein eigenes Spiel. Vielleicht wird Sina neugierig und kommt dazu. Oder Lea fragt Sina nach einer Weile, ob sie mitspielen mag.

LESEN SIE AUCH:

- › Gefühle, Seite 47 › Schlechtes Benehmen, Seite 90 › Tyrannen, Seite 108 › Verhaltensauffällig, Seite 117 › Zorn und Wutausbrüche, Seite 122

DIE BESTEN LÖSUNGEN FÜR DIE HÄUFIGSTEN ALLTAGSPROBLEME

Angst, Ego-Trips, Fernsehen, Quengeln, Schlafen, Trotzanfälle ...: Hier finden Sie garantiert wirk-same Hilfen für Ihren Erziehungsalltag.

- **Auf den Punkt gebracht:** Dinge, die Kinder bis zum Schulalter wirklich brauchen sowie die häufigsten Erziehungsprobleme, übersichtlich von A–Z geordnet.
- **So packen Sie's an:** Die Autorinnen, beide selbst mehrfache Mütter, zeigen Ihnen bewährte Lösungswege für die kleineren und größeren Alltagsquerelen auf – so wird das Zusammen-leben für Eltern und Kinder fröhlicher und entspannter.
- **Kurz und bündig:** Jede Menge Denkanstöße, die dabei helfen das eigene Verhalten zu hinterfragen und positiv zu verändern.

Aktualisierte Neuauflage

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-4414-0



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U