

Isabella Sodoma-Enz

Wie ich mir, so ich dir  
Eltern „haften“ für ihre Kinder

Leseprobe

Leseprobe

Zweite Auflage 2019

E. Weber Verlag GmbH, 7000 Eisenstadt, Österreich

[www.eweber.at](http://www.eweber.at)

ISBN 978-3-85253-635-4

Coverbild: Andrea Fuchs

Lektorat: Peter Stampf, Belinda Lichtenberger

Satz und Layout: Peter Pan Communications, E. Weber Verlag GmbH

Druck: Morawa

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, des öffentlichen Vortrages, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, der Übersetzung, der Verfilmung sowie jeglicher digitaler Nutzung – auch einzelner Abschnitte.

Zur besseren Lesbarkeit dieses Buches haben wir in einigen Bereichen auf das Gendern verzichtet. Wir danken für Ihr Verständnis.

Für Iris und Julia in Liebe

Leseprobe

Leseprobe

## Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Herangehensweise . . . . .	15
Erkenntnisse . . . . .	16
Eltern „haften“ für Ihre Kinder! . . . . .	16

## 1. Kapitel: Eltern sein

<b>Eltern sind das Alpha und Omega für ihre Kinder . . . . .</b>	<b>19</b>
Scheidung, Trennung und andere Umstände . . . . .	21
<b>Mein Denkansatz . . . . .</b>	<b>23</b>
Veränderung geht systemisch von den Eltern aus . . . . .	23
Praktische Beispiele zum systemischen Denkansatz . . . . .	23
Positiv verändern über uns Eltern . . . . .	25
Also dann, fassen wir uns doch ein Herz . . . . .	26
<b>Von klaren Annahmen ausgehen! . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Gene als Ausrede für Kinderverhalten . . . . .</b>	<b>27</b>
Wundersam zufällig gemixt . . . . .	30
Gene sind nicht böse . . . . .	31
Spiegelneuronen . . . . .	32
Kinder als Lehrmeister der Eltern . . . . .	35
Geht's den Eltern gut, geht's den Kindern gut . . . . .	35
Helfersyndromfalle – Überfürsorge . . . . .	37
<b>Eltern, sorgt zuerst für euch selbst! . . . . .</b>	<b>40</b>
Guter, ausbalancierter Zustand . . . . .	42
Wir sind lebenslang lernfähig . . . . .	43
Eure Qualität beeinflusst euer Kind direkt und das System Familie! . . . . .	46
Innere Balance finden: Grund- und Vorsätze . . . . .	49

Das magische Dreieck . . . . .	50
Praktischer Versuch zur Grafik . . . . .	50
Erkenntnis des Magischen Dreiecks . . . . .	52
Die drei Individualebenen des magischen Dreiecks . . . . .	54
<b>1. Physische Ebene . . . . .</b>	<b>54</b>
Ernährung individuell gesund . . . . .	55
Bewegung und Sport – individuell bewegt . . . . .	56
Wie Krankheit entsteht und Selbstheilung aktiviert wird . . . . .	59
Der Placebo-Effekt . . . . .	59
<b>2. Psychische Ebene . . . . .</b>	<b>62</b>
Beispiel Bandscheibenvorfall . . . . .	63
Angst . . . . .	64
Angst bei Kindern . . . . .	65
Der Angstweg . . . . .	67
Angst abbauen . . . . .	68
Ärger . . . . .	69
Wie entsteht Ärger? . . . . .	69
Negative Auswirkungen von Ärger . . . . .	71
Ärger bei Kindern . . . . .	73
Ärger genau betrachten . . . . .	73
Was tun? . . . . .	75
Den Ärger anderer erfolgreich abwehren . . . . .	77
Entscheiden Sie bewusst! . . . . .	79
Ärgerpower richtig nutzen! . . . . .	79
<b>3. Kognitive Ebene . . . . .</b>	<b>81</b>
Vergangenheitsgedanken . . . . .	82
Zukunftsgedanken . . . . .	82
Ablenkung . . . . .	82
Lebensplanung und die Zufallstheorien . . . . .	83
Irrglaube Planbarkeit . . . . .	85
Die 3 Individualebenen zusammengefasst . . . . .	87

## 2. Kapitel: Unsere Kinder

<b>Gesellschafts- und Umweltbedingungen</b> . . . . .	<b>88</b>
„Naturdefizitstörung“ – was ist das? . . . . .	89
Vom Lausbuben und Lausmädchen zum Bildschirmkind . . . . .	91
<b>ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit–Hyperaktivitätsstörung als Symptom unserer westlichen Gesellschaft?</b> . . . . .	<b>94</b>
Ist ADHS eine reine Zeiterscheinung? . . . . .	97
Wo liegen die Ursachen von ADHS? . . . . .	100
Der ADHS-Teufelskreis beginnt . . . . .	102
ADS als Diagnose . . . . .	103
Monster- und Tyrannenkinder . . . . .	104
<b>Kinder mit Lernschwierigkeiten</b> . . . . .	<b>105</b>
Elternverantwortung bewusst übernehmen . . . . .	109
<b>Verhaltensauffällige Kinder in ihren ineinandergreifenden Systemen</b> . . . . .	<b>111</b>
<b>System Schule im Kontext mit System zu Hause</b> . . . . .	<b>111</b>
Verzweiflung und Hilflosigkeit . . . . .	112
Schuldzuweisungen und Abwehr . . . . .	113
Belastende Umstände . . . . .	115
Schwierige Situationen, die Kinder verursachen . . . . .	115
Schüchterne, unsichere Kinder und ihr Teufelskreis . . . . .	118
LehrerIn sein in der Volksschule. . . . .	124
<b>Zu Hause versus in der Schule</b> . . . . .	<b>127</b>
<b>System zu Hause</b> . . . . .	<b>130</b>
Belastende Situationen erkennen und lösen . . . . .	131
Emotionale Dauerbelastungen . . . . .	131
Emotional belastende neue Situationen . . . . .	133
Überfürsorglichkeit . . . . .	135
Mangel an Aufmerksamkeit . . . . .	136
Mangel an Liebe . . . . .	137

### 3. Kapitel: Lösungen

<b>Humor</b> . . . . .	<b>141</b>
Paradoxe Intervention und Kommunikation . . . . .	.141
Provokative Therapie von Frank Farelly . . . . .	.147
Humor und Spaß im Alltag . . . . .	.148
Abbau von Blockaden – hin zur humorvollen Gelassenheit . . . . .	.150
Humor ist, wenn man trotzdem lacht! . . . . .	.153
Humor im Einsatz . . . . .	.154
<b>Die 3 Handlungsstrategien des Elternverhaltens</b> . . . . .	<b>154</b>
Zulassen . . . . .	.155
Motivieren . . . . .	.159
Grenzen setzen . . . . .	.163
Der Laissez-faire-Erziehungsstil und sein Scheitern . . . . .	.163
Grenzen setzen bedeutet ... . . . .	.165
Grenzqualitäten – Zeit und Aufmerksamkeit . . . . .	.166
Unterstützen und verbieten . . . . .	.167
Grenzen der Eltern: Selbstverantwortung und Selbstbestimmung der Kinder . . . . .	.169
Lern-Strategie-Formel . . . . .	.171
Selbstbestimmt/selbstverantwortlich in sozialen Lernprozessen . . . . .	.171
3-Stufen Gespräch: . . . . .	.172
1. Ursachenforschung . . . . .	.172
2. Handlungsstrategien . . . . .	.173
3. Zielbild . . . . .	.173
No-Gos . . . . .	.173
Unterschiedliches Mitteilungsbedürfnis berücksichtigen! . . . . .	.174

<b>Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind!</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>Old fashion – new collection</b> . . . . .	<b>175</b>
Spielen . . . . .	.175
Gespräche . . . . .	.176
Singen und tanzen . . . . .	.178
Vorlesen und Geschichten erzählen . . . . .	.178
Babys . . . . .	.178
Körperkontakt . . . . .	.179
<b>Schlussworte</b> . . . . .	<b>179</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>180</b>
<b>Das Coverbild</b> . . . . .	<b>182</b>

Leseprobe

Leseprobe

## Vorwort

### Warum ich schreibe

Mein ganzes Leben – und ich bin schon lange auf dieser Welt – habe ich mit Kindern verbracht, mich mit ihnen auseinandergesetzt, gelacht, streng die Stimme erhoben, getröstet, gut zugeredet, paradox reagiert, Grenzen gesetzt, Grenzen geöffnet und mich um eine besondere Beziehung zu ihnen bemüht. Um das alles so gut wie möglich „händeln“ zu können, hab ich mich fit gehalten, immer Neues erlesen und erarbeitet, mich von interessanten Ausbildungen und Seminaren mitnehmen lassen und war und bin immer neugierig. Die Faszination Kind ist für mich untrennbar verbunden mit der Faszination Mensch und menschlichem Verhalten. Diese Begeisterung hat meine Aufmerksamkeit immer wieder gebündelt, mich ständig begleitet, angeregt, verzweifeln lassen, getragen und verändert.

Nein, ich habe nicht zehn eigene Kinder, fünf Adoptivkinder und noch 20 Enkelkinder. Ich bin auch nicht Kinderdorfmutter oder Mutterersatz im betreuten Wohnen. Ich selbst habe „nur“ eine Tochter und eine Nichte, die wie mein zweites Kind für mich ist. Allerdings bin ich Lehrerin, ja beinahe mein ganzes Leben im Einsatz. Jetzt ist die Bombe geplatzt! Also alle Vorurteile gleich auf den Tisch! Mich, bzw. uns LehrerInnen, kann kaum noch etwas erschüttern! Aber wir sind in guter Gesellschaft, auch ÄrztInnen, BeamtInnen, UnternehmerInnen etc. bleiben nicht verschont vor immer wiederkehrender unangebrachter Kritik.

Es fällt mir keine Berufsgruppe ein, die nicht öffentlich kritisiert wird. Das scheint am Phänomen zu liegen, dass viele Medien gerne „Aufreger“ bringen, Neid schüren, Zorn provozieren, das hebt die Verkaufszahlen. Differenzieren geht da gar nicht, da kennt sich doch dann keiner mehr aus! Alle sind böse (nur ich bin gut) und Schluss! Einfach bestechend, bestechend einfach. Ich nehme diese Angriffe nicht persönlich. Warum auch, keiner von diesen Journalisten,

Wasserträgern und Halbwissenden kennt mich persönlich. So what? Grob geschätzt hatte ich für etwa 1000 SchülerInnen zwischen sechs und zehn Jahren die Verantwortung/Mitverantwortung beim Lernen, Sichentwickeln, Sichwohlfühlen mit sich und anderen. Seit 2010 arbeite ich als Beratungslehrerin und bin in 10 bis 13 Schulen (rund 1600 SchülerInnen) für psychosoziale Angelegenheiten zuständig – also für kleinere und große Unstimmigkeiten und Schwierigkeiten mit einzelnen Kindern, in Klassen, bis hin zum Erkennen von Missbrauch. Ja, manchmal sind es Tragödien, die aufgehoben und verändert werden müssen. Natürlich ist in besonders schweren Fällen die Zusammenarbeit mit Jugendamt, Schulpsychologie und anderen Institutionen notwendig. Doch Gott sei Dank gibt es mehr „Fälle“, die über das Zusammengreifen aller für das Kind verantwortlichen Personen erfolgreich gelöst werden können.

Oft wundere ich mich, dass nach über 35 Jahren eines nicht versiegt ist: meine Liebe zu Kindern. Ich kann Kinderaugen immer noch nicht widerstehen. Sie lösen bei mir immer positive Gefühle aus, auch wenn diese Kinder in einem schlechten Zustand sind, toben, schreien, weinen: In ihrer tiefsten Seele leiden sie, kein Kind kommt böse auf die Welt! Das bedeutet aber nicht, dass ich dann immer mitleidig reagiere! Nein, Mitleiden ist kontraproduktiv und kann Kinder in ihrem Leiden versinken lassen (mehr darüber noch in diesem Buch).

Es ist eine wundervolle Aufgabe, nicht ohne Frustrationserlebnisse und vorübergehender Hilflosigkeit (Vorteil des Alters: Es wird immer weniger.), aber genau das stiftet immer wieder dazu an, sich selbst weiterzuentwickeln und ein Leben lang zu lernen. Wer möchte schon gerne in Frustration und Hilflosigkeit versinken oder verharren? Ich bin keine Masochistin, ich Sorge für mich und suche heute, gestern und auch morgen noch nach Lösungen und Möglichkeiten. Also masochistische und sadistische Veranlagungen sind bei mir ernsthaft verkümmert. Mich treibt es innerlich in Richtung Humor, Fröhlichkeit und Leichtigkeit. Kinder lieben das!

Mit Humor und Spaß ist mir viel mehr und oft scheinbar Unmögliches mit Kindern gelungen. Manchmal war ich selbst überrascht, wie schnell sich etwas verändern kann. Erfolgserlebnisse und positive Erfahrungen haben mein Handeln bestätigt und mich dazu angestiftet, immer mehr Möglichkeiten zu finden.

Ein intensiver Entwicklungsprozess hat mich geprägt, mich zu dem werden lassen, was ich jetzt bin. Ich freue mich sagen zu können, es ist eine positive Prägung und ein Ende gibt es erst dann, wenn ich in die ewigen Jagdgründe abtauche.

Die schönste, intensivste, prägendste Erfahrung war natürlich das Heranwachsen meiner Tochter und auch meiner Nichte. Die beiden Mädls haben mir nicht nur viel Freude und Liebe geschenkt, sondern mich auch viel erfahren lassen. Und sie sind bestens gelungen! Natürlich war das nicht nur mein Einfluss, aber sie haben sich auch nicht ganz von alleine so toll entwickelt. Lieben, leiten, Grenzen setzen, voneinander lernen und viel Spaß und Humor sind die Qualitätsmerkmale, mit denen ich meine Erziehungsaufgabe bewusst gelebt habe. Schön war es, manchmal aufreibend oder ärgerlich (auch ich für die Mädchen), doch meistens schön und interessant.

Ja, es gab keine Verhaltensprobleme, keine Drogenprobleme, keine ununterbrochenen exzessiven Ausschreitungen – das ist doch schon was! Natürlich haben sie auch gefeiert und getanzt bis in die Morgenstunden – Gott sei Dank, sonst hätte ich mir Sorgen gemacht. Aber von Komasaufen, sexuellen Ausschreitungen oder Vandalismus keine Spur. Stattdessen einen großen Freundinnenkreis (liebe Mädls) und viele kreative Aktivitäten. Inzwischen haben sie beide zwei Studien mit Auszeichnung abgeschlossen – das mögen sie gar nicht, wenn ich das publik mache. Beide sind grundsätzlich glücklich, natürlich mit lebendigen kleinen Turbulenzen – wäre doch fad ohne sie. Meine Nichte arbeitet als Mikrobiologin in der Stammzellenforschung und meine Tochter hat nach 5-jähriger Arbeit im Marketing-Bereich bei einem sehr erfolgreichen Bildungsinstitut

den Weg in die Selbständigkeit gewählt. Sie ist zusätzlich noch Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Thai-Yoga-Bodyworkerin, Diplom-Resonanz-Coach (Systemischer-, Mental- und Talentecoach) und Diplom-Resonanz-Trainerin. Ja, sogar mir wird dabei schwindelig, was sie alles kann! Ich weiß, sie wird es nicht mögen, das hier zu lesen, aber es geht hier nicht um sie persönlich. Ich möchte nur zeigen, dass so vieles möglich ist, wenn man bewusst seinem Erziehungsauftrag nachkommt. Ich war um Himmels willen nicht perfekt und es gab auch den einen oder anderen Sturm wie Scheidung, Krankheit und Tod von geliebten Menschen, doch mit einer verlässlichen Basis geht das Schiff nicht unter!

In diesem Buch möchte ich die Transporterin sein und alles Erlebte, Erarbeitete, Erlesene, Erfahrene weitertransportieren, verteilen an Menschen, die daran interessiert sind, ihren Kindern die Chance zu geben, glückliche Erwachsene zu werden. Das ist das einzige große Ziel. Es geht nicht um vernebelte, weltverbesserische, unrealistische, phantastische Visionen aus dem Märchenland, sondern um die Verwirklichung des Anspruches jedes Kindes, die Fähigkeit zu erlernen, glücklich zu sein.

Es geht auch nicht um die Vorstellung, dass alles immer nur glücklich im Leben verläuft – äußere Umstände sind nicht immer beeinflussbar – sondern darum, immer wieder in die Leichtigkeit, die Freude und das Glückliche zurückzufinden und nicht in Trübsal oder Verzweiflung zu verharren. Dieses Zurückfinden ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann! Je früher sie erlernt wird, desto besser und natürlich länger kann sie gelebt werden.

Zum Abschluss meines „Warum“ möchte ich unbedingt klarstellen, dass ich hier nur im Namen der Kinder schreibe. Ganz egal, ob das einigen der LehrerInnen oder Eltern passt oder nicht. Ich beziehe Stellung für die Kinder, denn sie haben keine Stimme in der Öffentlichkeit, keine gleichwertige Möglichkeit, sich zu artikulieren und schon gar keinen Einfluss auf die Politik und damit auf die

Rahmenbedingungen, in denen sie aufwachsen. Wir Erwachsenen sind dazu verpflichtet, ihnen ein gedeihliches Umfeld zu schaffen, in dem sie heranwachsen können, geschützt und geliebt, denn das ist die Erde, auf der sie wachsen und sich entfalten können.

## **Herangehensweise**

### **Interdisziplinär und einfach verständlich**

Interdisziplinär betrachtet bestehen wir Menschen ja nicht nur aus Fleisch, Blut, Knochen, Organen und anderen materiellen Bestandteilen sowie kleinen Tierchen wie Bakterien, Mikroben usw. Biochemisch betrachtet produzieren wir und durchfließen uns unzählige Stoffe, wie ein unablässig dahinströmender sich wandelnder Fluss. Am Beispiel Hormone wird deutlich, wie massiv uns diese biochemischen Prozesse beeinflussen – Denken, Handeln und Fühlen. Biophysikalisch gleichen wir einer Wolke, einem Energiewirbel, der zu 99 % leerer Raum ist. Ups, wir sind also doch mehr Energie als Materie. Durch die Genforschung wissen wir bereits, dass Gene dynamische Gebilde sind, die genetische Botschaften zwischen allen Zellen transportieren. Und, Überraschung: Die DNS ist beeinflussbar, genauso wie die Gene. Nix mit unveränderbaren Fixpunkten, denen wir ausgeliefert sind. Sind wir nicht Superwesen? Allerdings fallen auch so viele schöne Ausreden weg.

All diese erwähnten und andere wissenschaftliche Erkenntnisse, wie zum Beispiel das Resonanzprinzip oder die Spiegelneuronen, zeigen uns, dass wir tatsächlich ständig in Veränderung sind und beeinflusst werden, von uns selbst und anderen. Die gute Nachricht – wir können das alles für uns nützen! Wir haben das Drehbuch in der Hand, nicht die Gene, die DNS oder die anderen. Ist das nicht toll? Es braucht nur ein bisschen Wissen, Durchschauen, Begreifen und wir können unser Leben bewusst beeinflussen. Tatsache ist, dass sich die für dieses Thema relevanten Wissenschaften in den letzten 15 Jahren noch einmal unglaublich schnell weiterentwickelt haben, neue Erkenntnisse jährlich erstaunen lassen und doch leider oft

nicht der Kontext zum Leben mit unseren Kindern hergestellt wird. Neurowissenschaftler schreiben meistens über Begabungen, Lernstrategien und neue Lernmodelle bzw. Schulsysteme, Genforscher über Super-Gene und deren Beeinflussbarkeit allgemein. Alles sehr interessant und aufschlussreich, aber was fangen wir täglich in unseren Familien, in der Beziehung zu unseren Kindern konkret damit an?

Natürlich wird immer aus dem jeweiligen wissenschaftlichen Blickwinkel Bezug auf Kinderentwicklung genommen, aber ist das echt genug? Ich finde nicht! Was wir Eltern brauchen ist eine Überschau, ein einfaches interdisziplinäres Zusammenfügen von Erkenntnissen mit praktischen Erklärungen und Beispielen, damit umfassendes Wissen, Verstehen und Begreifen möglich wird als Basis für unser Handeln mit Kindern.

## **Erkenntnisse: Wie ich mir, so ich dir!**

### **Eltern „haften“ für Ihre Kinder!**

Alle Erkenntnisstränge zusammengefügt, klar und sinnvoll miteinander verknüpft, haben mich zu einem eindeutigen Ergebnis gebracht: „Wie ich mir, so ich dir“! Wie und was ich mit mir selbst tue, in welchem inneren Zustand ich mich bringe, in genau denselben Zustand werde ich mein Kind bringen! Ob ich das will oder nicht, Vater oder Mutter bin, mein Kind ein Mädchen oder ein Bub ist, ich reich oder arm, gebildet oder ungebildet, schön oder weniger schön bin, ist hier unbedeutend.

Es ist einfach so! Ich als Elternteil, meine Emotionen, meine Glaubenssätze, meine Werte, meine Neurosen, Ängste und alle anderen inneren Zustände und Gedankengänge, sind die Nahrung meiner Kinder. Eine Elternmilch, die nur das bewirken kann, was sie beinhaltet. Was nicht drin ist, ist nicht vorhanden, kann nicht weitergegeben werden. Außerdem wirkt und nährt sie weit über die ersten Monate hinaus oft ein ganzes Leben nach. Die frohe Botschaft,

auch die guten Nährstoffe können ein Leben lang nachwirken. Wir selbst haben auch unsere spezielle Elternmilch eingesaugt. Wir als Erwachsene können uns jedoch jederzeit bewusst entgiften und uns immer wieder gut nähren, dann produzieren wir nährende Elternmilch, mit der wir unsere Kinder gut versorgen. Kleine „Bäuerchen“ stören da nicht weiter, hin und wieder ein „Schreien und Weinen und Strampeln mit den Beinen“ kann uns auch nicht gleich erschüttern. Gut versorgte Kinder bringt das nicht aus der Bahn.

Erwachsen sein bedeutet, die volle Selbstverantwortung zu haben und selbstbestimmt handeln zu können. Im Normalfall ist das so. Seelisch beeinträchtigte Menschen können das oft nicht und brauchen Hilfe von anderen, allerdings nur so lange, bis sie Selbstverantwortung übernehmen können. Das ist doch das erklärte Ziel einer professionellen Unterstützung! Gelingt das nicht, kann dieser Mensch auch nicht die Hauptverantwortung für seine Kinder übernehmen. Hilfe und Unterstützung müssen auch für deren Kinder zur Verfügung stehen. Ob Jugendamt oder Fremdunterbringung: Kinder brauchen Erziehungsberechtigte, die fähig sind, selbstverantwortlich zu handeln, also auch Verantwortung für sie übernehmen zu können. Darauf haben sie ein Recht! Psychotische Eltern übertragen ihre Psychosen und schaffen oft sogar noch stärkere Beeinträchtigungen im System bei ihren Kindern. Das zu verhindern ist eine schwere Aufgabe für die öffentliche Hand und spezielle Institutionen. Wenn Eltern „ausfallen“, auf welche Art auch immer, dann wird der Weg schwer für diese Kinder und die Helfenden.

Haben unsere Kinder mit uns „Normalos“ als Eltern nicht tolle Voraussetzungen fürs Leben? Sie haben uns und wir haben sie! Ist doch schön! Wir als Eltern haben eine große Macht, die Macht der Entscheidung, was wir an unsere Kinder weitergeben. Diese Macht muss nur richtig eingesetzt werden. „Ich werde bei meinen Kindern alles anders machen, oder dieses und jedes anders machen“, der Satz geht in die falsche Richtung. So funktioniert die Veränderung nicht! Ich selbst bin die Veränderung

und nur durch meine Veränderung ist es möglich, Kindern eine andere, bessere Basis zu geben. Ja, Mahatma Gandhis Aussage über die Veränderung, die wir selbst in die Welt bringen, steht ganz bewusst als Leitfaden am Anfang des folgenden Kapitels: **Eltern sein.**

Also lassen Sie sich darauf ein, sich selbst Gutes zu tun, sich selbst so zu verändern, wie Sie es gerne für Ihre Kinder hätten, dann haben Sie die besten Voraussetzungen geschaffen. Für diese Veränderung und die entsprechenden Einsichten und Erkenntnisse braucht es spezielle Informationen und Einsichten, die neue Perspektiven eröffnen und althergebrachte belastende Muster aushebeln. Genau genommen ist das unsere einzige wirkliche Möglichkeit, unsere Kinder richtig zu nähren, ihnen Vitamine, Spurenelemente und alle wichtigen Nährstoffe mitzugeben, die sie für die Fähigkeit, glücklich zu sein, brauchen.

Genau das möchte ich in diesem Buch aufzeigen, stimmig darlegen und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauern. Als waschechte Lehrerin sollte mir das doch wohl gelingen!?