


Der wichtigste
Mama-Skill:
Mir selbst verzeihen.
Immer und immer
wieder.





© 2025 arsEdition GmbH, Friedrichstr. 9,
D-80801 München
Alle Rechte vorbehalten
arsedition.de/service

Covergestaltung: Joëlle Turlonias
Illustrationen: Joëlle Turlonias
Text: Christine Rickhoff
Gestaltung: Eva Schindler, Grafiing; Jutta Gerber
ISBN 978-3-8458-5972-9

Wir behalten uns die Nutzung
unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

www.arsedition.de



Auch die
besten Eltern
der Welt
machen jeden Tag
Fehler.





Kinder lernen
am Modell.

Mein Kind kann
Selbstfürsorge nur
lernen, wenn es sieht,
dass auch ich gut
für mich Sorge.





Jeder Aufzug, jede
Brücke und jedes Seil
haben eine
Belastungsgrenze.
Auch ich darf meine
Grenzen spüren
und verteidigen.





Mein Kind darf
weinen, wütend
und traurig sein.
Ich darf weinen,
wütend und
traurig sein.

