



Inke Hummel

### **Vom Müssen zum Wollen**

Wenn du als Elternteil nur noch funktionierst

248 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-1762-9  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2025

- **Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin, Pädagogin und erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern**
- **Sie gehört zu den erfolgreichsten Eltern-Ratgeber-Autorinnen Deutschlands und ist eine der wichtigsten Stimmen zum Thema bindungsorientierte Erziehung**
- **5 Prinzipien fürs Elternsein: für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge, gegen Frust, Kraftlosigkeit und negative Erwartungen**
- **Coaching für zuhause: mit den 82 besten Übungen aus Familienberatungen**

#### **Die 5 Prinzipien für ein gutes Eltern-Gefühl**

Elternsein kann zermürend sein! Viele Mütter und Väter leiden darunter, dass sie mit der Geburt ihres Kindes ein ganzes Stück Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Kompetenzgefühl abgegeben haben und im Alltag manchmal einfach nur noch funktionieren. Anders fühlen, neu denken, besser handeln, stärker und selbstbestimmter werden – das sind die Ziele von Inke Hummels Coaching-Buch. Sie zeigt Eltern einen Weg in einen leichteren Familienalltag, in dem sie sich selbst neben ihrem Kind gut im Blick behalten, Frust und eine negative Erwartungshaltung abbauen und mehr Selbstbestimmung leben. Ihre 5 Prinzipien fürs Elternsein helfen dabei, Selbstfürsorge in den Alltag einzubinden und nicht nur kurzfristig an einem Spa-Wochenende aufzutanken.

#### **Die Autorin**

Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Bonn.

