

## Gemeinsam aus dem Mamsterrad: Das Buch zum Erfolgs-Podcast ist da!

Den stressigen Eltern-Alltag mit mehr Leichtigkeit meistern: Wie das geht, zeigen Imke Dohmen und Judith Möhlenhof in »Gemeinsam aus dem Mamsterrad«. Das Buch zum gleichnamigen Podcast-Phänomen erscheint am 1. Oktober 2021 unter der Dachmarke von Deutschlands ältester Elternzeitschrift »Leben & erziehen«.



Mutter zu sein ist eine Aufgabe, in die wir ohne Ausbildung schliddern. Kein Wunder, dass Eltern manchmal an ihre Grenzen kommen, weil sie einfach nicht mehr weiterwissen. Das führt dazu, dass sowohl unsere Kinder als auch wir selbst unzufrieden, ja geradezu unglücklich sind. Genau das will »Gemeinsam aus dem Mamsterrad« ändern!

Unkomplizierte und gut nachvollziehbare Lösungen für die alltäglichen Herausforderungen des Familienlebens zeigen Imke Dohmen und Judith Möhlenhof bereits seit Mai 2019 in ihrem 15-Minuten-Podcast »Gemeinsam aus dem Mamsterrad« auf. Von »Ich will diesen Pulli nicht anziehen!« über »Darf ich was naschen?« bis hin zu »Das ist meeeeiins!« erklären die Freundinnen nicht nur, warum unsere Kinder sich so

verhalten, wie sie es nun einmal tun, sondern auch, warum wir Eltern häufig so unverhältnismäßig darauf reagieren – und wie wir das ändern können.

Das Buch fasst nun die wichtigsten und häufigsten Herausforderungen des Elternalltags zusammen und bietet einfach umzusetzende Strategien zum Immer-wieder-Nachlesen. Dabei steigen die beiden Autorinnen über eine typische (und übertragbare) Alltagssituation in das Problem ein, schildern erst die Perspektive des Kindes und stellen dieser anschließend die persönliche Einstellung der Mutter gegenüber. So werden beide Seiten analysiert und daraus sinnvolle Handlungsansätze entwickelt: »Gemeinsam aus dem Mamsterrad« zeigt wertvolle und stressfreie(re) Alternativen zu den Wegen auf, die viele Eltern sonst vielleicht aus Gewohnheit einschlagen würden. Ein kurzer Reflexionsteil zu jeder geschilderten Situation sorgt für jede Menge Aha-Effekte. Und sollte es doch einmal zu einem »Nichts geht mehr«-Moment kommen, hilft der SOS-Plan der Autorinnen aus der Patsche.

»Wir wollen Mamas dabei helfen, ihrem Kind und vor allem auch sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen«, erklärt Mama-Coach Imke Dohmen. »Die in unserem Buch geschilderten Situationen sind leicht übertragbar und helfen Eltern dabei, diese und ähnliche Herausforderungen des Alltags gelassener, mit mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen zu meistern.« Der Bedarf für diese Hilfe ist den beiden Autorinnen schon seit Jahren gegenwärtig: »Es spricht für sich, dass wir das Wortspiel unserer Marke ‚Mamsterrad‘ nie erklären müssen«, gibt Judith Möhlenhof zu bedenken. »Nie fragt jemand nach, was das Wort ‚Mama‘ mit einem Hamsterrad zu tun hat – es ist einfach jeder und jedem da draußen absolut bewusst. Und wir freuen uns über jede Mama, der wir ein kleines bisschen da raus helfen können.«

**»Gemeinsam aus dem Mamsterrad« ist ab dem 1. Oktober erhältlich.**

### Über die Autorinnen

**Imke Dohmen** ist Mama-Coach und Erziehungsberaterin, systemische Therapeutin, studierte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma- und Hypnosetherapeutin und Gründerin des Unternehmens »Mutterhelden«. Seit 2017 berät sie Mütter in ihrer Hamburger Praxis und digital.

**Judith Möhlenhof** ist Online-Redakteurin und hat viele Jahre Media- und Agenturerfahrung gesammelt. Sie ist Expertin für Social Media und Kommunikation und betreibt seit 2010 ihren Blog judetta.de.



**Zusammen** bieten sie in ihrem Podcast »[Gemeinsam aus dem Mamsterrad](#)« jeden Sonntag 15 Minuten interessante Aha-Momente, spannende Denkanstöße und wertvolle Handlungsalternativen. Mit über 1 Mio. Downloads der weit über 100 Folgen ist der Mamsterrad-Podcast *der Eltern*-Podcast im Bereich »Familie & Kindererziehung«.

### **Gemeinsam aus dem Mamsterrad**

von Imke Dohmen und Judith Möhlenhof

Erscheinungstermin: 1.10.2021

Verlag: Junior Medien

Klappenbroschur, 192 Seiten, durchgehend 4-farbig illustriert

Preis: 16,95 € (D), 17,50 € (A)

ISBN: 978-3982299204

Bei Interesse versenden wir gern ein **PDF vorab** oder ein **Rezensionsmuster**.  
Imke Dohmen und Judith Möhlenhof stehen für Interviews zur Verfügung.

#### **Pressekontakt:**

Kühl PR

Donate Altenburger

Meister-Francke-Straße 11a

22309 Hamburg

donate.altenburger@kuehlpr.de

Tel.: 0176-23562225

www.kuehlpr.de