



## **Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst**

*Alexandra Widmer*

**Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst** Alexandra Widmer

 **Download** [Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung ...pdf](#)

 **Online lesen** [Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst Alexandra Widmer**

---

256 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Alleinerziehende Mütter und Väter sind ganz besonderen Belastungen ausgesetzt. Um sich davon nicht unterkriegen zu lassen, brauchen sie innere Flexibilität, um sich auf die neue Situation einzulassen - und einen festen Glauben an sich selbst. Alexandra Widmer zeigt in diesem Ratgeber mit vielen hilfreichen Tipps und Beispielen, wie der Umgang mit schmerzlichen Gefühlen, die Burnout-Prävention und die Stressverarbeitung in dieser speziellen Lebensphase gelingen können. So wird es möglich, neue Lebensziele zu entwickeln, wieder Energie und Lebensfreude zu erleben, und sich zu erlauben, wieder glücklich zu sein.

Über 2 Millionen Mütter und Väter in Deutschland sind alleinerziehend – und dadurch immensen finanziellen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Erschöpfung, Burnout und Depression sind häufig zum Greifen nah.

Was sich in der Regel nicht ändern lässt, sind die Umstände. Doch Alexandra Widmer zeigt, wie sich Stressverarbeitung und der Umgang mit schmerzlichen Gefühlen so verbessern lassen, dass ein gesundes Leben ohne Erschöpfung, Burnout und Depression möglich ist. Dieses warmherzige Buch hilft alleinerziehenden Müttern und Vätern, die größten Energiefresser dieser Lebensphase ebenso aufzuspüren wie neue Energiequellen. Die zentrale Aussage: Nur wenn es dir gut geht, geht es deinem Kind gut.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Dr. Alexandra Widmer, geboren 1976, ist Fachärztin für Neurologie und ärztliche Psychotherapie. Sie ist alleinerziehende Mutter zweier kleiner Töchter und lebt in Hamburg. Seit 2014 hat sie sich die Stellung als wichtigste deutschsprachige Expertin zum Thema gesichert: mit ihrem vielfältigen Unterstützungsangebot,

Blog und Podcast auf [starkundalleinerziehend.de](http://starkundalleinerziehend.de).

Download and Read Online Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst Alexandra Widmer #DZH32T7V9YP

Lesen Sie Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer für online ebook Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer Bücher online zu lesen. Online Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer ebook PDF herunterladen Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer Doc Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer Mobipocket Stark und alleinerziehend: Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst von Alexandra Widmer EPub