

# Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie



Erscheint im September  
ca. 104 Seiten; 12 x 19 cm  
Broschur

ISBN 978-3-7011-7977-0  
€ 9,90 | sFr 16,80



Erfolgreiches Zeitmanagement statt ständiger Erschöpfung! Die Psychologin und Pädagogin Petra Ruprechter-Grofe, selbst Mutter zweier Kinder, hat als Essenz ihrer jahrelangen Beratungstätigkeit einen kompakten Ratgeber für Mütter verfasst. Darin zeigt sie, wie sich der Spagat zwischen den Bedürfnissen von Müttern und den Anforderungen von Familie, Haushalt und Arbeitswelt ohne Selbstausbeutung meistern lässt. Illustriert mit Comics der Reihe „baby blues“ und untermalt durch Beispiele aus ihrer Beratungspraxis gibt sie Tipps: Wie können Mütter ein neues Selbstbewusstsein als Familienmanagerin entwickeln, die Zeitdiebe ihres Alltags dingfest machen und mithilfe eines einfachen Küchenweckers ihr Zeitmanagement optimieren? Entspannungsübungen, die auch gemeinsam mit Kindern durchführbar sind, ermöglichen den Leserinnen, selbst in stressigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Übungsvorschläge in den jeweiligen Kapiteln ermöglichen, einmal in einer ruhigen Stunde das eigene Leben strukturiert überdenken zu können und individuelle Potenziale zur Stressreduzierung auszuloten.

Ein Buch für alle Mütter, solche die es werden wollen sowie für all jene, die Mütter in der Rushhour ihres Lebens begleiten.



## Autorinnenporträt

### Petra Ruprechter-Grofe

Geb. 1973 in Graz, Psychologin und Pädagogin mit Zusatzausbildungen zur Arbeits-, Gesundheits- und Klinischen Psychologin sowie Trainerin für Erwachsenenbildung; seit sechs Jahren in Graz selbstständig tätig. Ihr Trainingsprogramm „Mütter im Spagat © – Stressbewältigung, Entspannung und Zeitmanagement für berufstätige Mütter“ läuft seit 2007 und wurde im Rahmen eines EU-Projektes evaluiert; siehe [www.arbeitsberatung.at](http://www.arbeitsberatung.at).