PRESSEMITTEILUNG

Damit Familie zur „Flügelwerkstatt“ wird: Neuer Erziehungs-Ratgeber gibt Hilfestellung beim Spagat zwischen Bindung und Freiheit

Julia Schuchardt und Julia Hinrichs über Lebensfallen und positive Eltern-Kind-Beziehungen

Stuttgart, September 2025 – Es ist eine der wohl anspruchsvollsten Aufgaben der Welt: Kinder großzuziehen. Der neue Ratgeber *Die Flügelwerkstatt* zeigt, wie sich Lebenserfahrungen und Prägungen der Eltern dabei auf die Beziehung zu ihren Kindern auswirken – und wie diese erkannt und reflektiert werden können. Die Psychotherapeutinnen Julia Schuchardt und Julia Hinrichs bieten in ihrem Buch nicht nur psychologisches Wissen, sondern auch praxisnahe Übungen, Reflexionsfragen und alltagstaugliche Lösungsansätze für die häufigsten Herausforderungen in der Erziehung – von Wutanfällen über Trennungsängste bis hin zum Umgang mit Medien und Schlafproblemen. Geschrieben ist das Buch für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und andere Bezugspersonen, die eine gesunde und stärkende Bindung zu Kindern aufbauen wollen.

Schematherapie für den Familienalltag

Das Zuhause, so die Autorinnen, kann im Idealfall ein Nest sein, das Schutz bietet, und gleichzeitig ein Ort, an dem Kinder Stärke und Vertrauen entwickeln können, um eigenständig und kompetent die Welt zu entdecken – eine „Flügelwerkstatt“ eben. Das Buch wolle dabei unterstützen, diesen „Spagat zwischen Bindung und Freiheit“ zu meistern. Grundlage ist die wissenschaftlich fundierte Schematherapie nach Jeffrey Young, die das Konzept der sogenannten „Lebensfallen“ ins Zentrum rückt: unbewusste Muster aus der eigenen Biografie, die unser Denken und Handeln bis heute prägen. Werden sie nicht erkannt, können sie ungewollt an die nächste Generation weitergegeben werden. *Die Flügelwerkstatt* zeigt, wie Eltern diese Lebensfallen identifizieren und durchbrechen können. Die Autorinnen vermitteln ein Verständnis für emotionale Grundbedürfnisse und Neurobiologie und stellen Werte vor, die Fundament eines positiven Miteinanders sein können. Auch die Eltern selbst und ihre Rolle in unterschiedlichen Familienkonstellationen bekommen Raum – nicht zuletzt auch mit Tipps für Selbstfürsorge, denn diese sei für gute Elternschaft unerlässlich.

Julia Schuchardt, Julia Hinrichs, Die Flügelwerkstatt. Nestwärme schenken, Autonomie ermöglichen – wie unsere eigenen Lebensfallen nicht zu denen unserer Kinder werden. ISBN 978-3-17-045837-6. 250 Seiten. 22 EUR.

Über den Kohlhammer Verlag

Wissen macht den Unterschied: Als moderner und innovativer Wissenschafts- und Sachbuchverlag engagiert sich Kohlhammer aus Überzeugung und mit klarer Haltung für Wissen und Bildung. Die Unternehmensgruppe inszeniert und vermittelt Wissen reizvoll und faszinierend in print und digital und mit allen Optionen der modernen Medienwelt. Für Kohlhammer als einen der größten wissenschaftlichen Verlage hat dieses Engagement Tradition. 1866 gegründet und bis heute als Familienunternehmen geführt, prägt das Verlagshaus mit seinen Publikationen den wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskurs.

Der Wissenschaftsverlag bietet mit 16 Fachbereichen ein breites Themenspektrum an Literatur für Wissenschaft, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Recht und Verwaltung. In den vergangenen zehn Jahren hat das Unternehmen sein Portfolio zudem stark in die Bereiche Fachbuch, Sachbuch und Ratgeber erweitert, immer angetrieben von der Begeisterung dafür, Wissen und Bildung nachhaltig wirksam zu inszenieren.

Pressekontakt:

Kohlhammer Verlag
presse@kohlhammer.de
+49 711 7863-7479