

PRESSEINFORMATION

Lindau, Mai 2021

Warum Gemecker nicht die Lösung bei familiären Problemen sein kann

Uli und Bernd Bott bieten mit ihrem neuen Buch eine Hilfestellung für alle Eltern, die Gemecker in der Partnerschaft und Familie satt haben und sich nach einem liebevollen Miteinander sehnen. Ihr Ansatz unterscheidet sich von bisher bekannten Erziehungsratgebern, weil er nicht die Erziehung der Kinder in den Fokus rückt, sondern den Auslöser an der Wurzel packt.

Familie ist gerade im vergangenen Jahr wieder mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Denn die Zeiten im Lockdown, begleitet von Home-Office und Home-Schooling haben viele Familien vor eine Zerreißprobe gestellt. Gemecker, Ärger, Überforderung und Anspannung stehen nicht selten auf der Tagesordnung. Uli Bott, ausgebildete Diplom-Pädagogin, Coach und Kommunikationspsychologin und ihr Mann Bernd, ehemaliger Musiklehrer und Coach, zeigen in ihrem ersten gemeinsamen Buch, wie Familie und Partnerschaft ohne Gemecker auskommen können. Als Eltern von vier Kindern im Alter zwischen 12 bis 21 Jahren wissen die beiden nicht nur aus ihrer beruflichen Erfahrung mit bereits über 100.000 Menschen, wovon sie sprechen. Sie zeigen in ihrem Buch "#gemeckerfrei –

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de

PRESSEINFORMATION

Warum Erziehung nicht funktioniert und wie wir die Eltern sein können, die wir sein wollen“ den Weg zu einem gelassenen Alltag ohne Gemecker, in dem die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gelebt werden können. Sie beschreiben in leicht verständlichen Worten, was es für eine wertschätzende Partnerschaft der Eltern und eine achtsame Eltern-Kind-Beziehung braucht. Ihre Haltung: “Niemand hat Kinder bekommen, um sich mit ihnen zu streiten. Wir alle sind Eltern geworden, um Familie zu leben: fröhlich, liebevoll und gemeinsam”.

Das Buch, das seit 11. Mai im Herder-Verlag erhältlich ist, zeigt anschaulich und leicht verdaulich, wie einfach dies mit der von ihnen entwickelten “gemeckerfreien” Haltung gehen kann. Erhältlich ist es für 16,- Euro im Taschenbuchformat und für 13,99,- Euro als E-Book zum Download.

Warum “Erziehung” nicht die Lösung ist

“Erziehung bedeutet leider meist, an den Kindern `herum zu doktern`, sie im wahrsten Sinne des Wortes in etwas mit Gewalt und Druck `hineinzuziehen`. Das bringt aber nichts“, weiß Uli Bott aus eigener Erfahrung und aus vielen Beobachtungen und Gesprächen in ihrem Coaching-Alltag. “Kinder spiegeln immer nur unser Verhalten – und noch viel mehr unseren inneren Zustand. Sind wir gereizt und gestresst, dann überträgt sich das unwillkürlich auf unsere Kinder, was die angespannte Situation dann keinesfalls erleichtert. Deshalb müssen wir erst bei uns als Eltern beginnen, wenn wir wollen, dass

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de

PRESSEINFORMATION

sich im Familienleben etwas ändert. Viele glauben, wenn sich erst die Kinder ändern, dann ist alles besser und probieren unterschiedliche Erziehungsmethoden aus diversen Ratgebern aus. Doch das ist auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt.“ Uli und Bernd Bott erklären in ihrem Buch auch warum. Anhand persönlicher Erfahrungen und anschaulichen Beispielen decken sie vermeintliche Erziehungsfallen auf und rechnen mit überholten Erziehungsmythen ab.

Intention

“Wir wollen mit dem Buch Eltern inspirieren und ihnen aufzeigen, dass auch gerade in der heutigen Zeit ein Familienalltag möglich ist, in dem jeder – Kinder und Eltern – authentisch sie selbst sein können und erleben, dass sie geliebt werden, so wie sie sind. In der Folge entsteht ein Zusammenleben ohne Streit, ohne Gemecker, in Frieden und Liebe“, erklärt Bernd Bott die Intention, die hinter ihrem Buch steckt. Ihr Wunsch ist, möglichst vielen Familien zu zeigen, wie das erfolgreich gelingen kann. Mit ihrem gemeinsamen Werk und der von ihnen darin beschriebenen “#gemeckerfrei“-Methode, wollen sie die Begleiter sein, nach denen sie sich vor 20 Jahren, als sie selbst junge Eltern waren, gesehnt haben: “Menschen mit dem Herz am rechten Fleck, die andere inspirieren, wie ein glückliches Elternsein funktionieren kann.”

Inhalt

Wer nun glaubt, das Buch sei eine einzige Erfolgsgeschichte, die die Leser von oben herab belehren möchte und ihnen Erfahrungen einer

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de

PRESSEINFORMATION

Bilderbuchfamilie vorsetzt, wird bereits im ersten Kapitel eines Besseren belehrt. Denn auch Uli und Bernd hatten einmal das Ziel, die perfekten Eltern zu sein, und sind darin “grandios” gescheitert. Sie erzählen von ihren eigenen geplatzten Träumen, von Rückschlägen und ihrem persönlichen Tiefpunkt. Und wie sie es dann aber doch geschafft haben, “gemeckerfrei” zu werden. Sie erklären, warum Erziehungstipps wie Abnehmtricks sind und deshalb nur marginal funktionieren, wie Gemecker entsteht und warum Kinder nicht verwöhnt werden können. Zudem beschäftigen sie sich mit der immer wiederkehrenden Frage, ob und wenn ja welche Regeln Kinder brauchen. Sie zeigen Eltern den Weg aus dem Hamsterrad eines Alltags voller Vorwürfe, und berichten, wie sie selbst Familie als Gemeinschaft leben und warum ihre Vision eines “gemeckerfreien” Familienalltags nichts mit der antiautoritären Erziehungsmethode aus den 1960er Jahren zu tun hat.

Ihre Bilanz: “Gemeckerfrei zu werden ist Arbeit. Arbeit an sich selbst, weil man sich mit seiner inneren Haltung auseinandersetzen und befassen muss. Erst wenn ich mich und meine Haltung verändere, verändert sich auch mein Außen.” Die gute Nachricht: Es lohnt sich und – noch wichtiger: Jeder kann es schaffen, unabhängig davon wie alt die Kinder jetzt sind, wo jemand herkommt, was er schon erlebt hat, ob Ein-Eltern-Familien, Familien mit einem oder vielen Kindern. “Gemeckerfrei” funktioniert für alle.

Die Autoren

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de

PRESSEINFORMATION

Uli und Bernd Bott, beide wohnhaft in Lindau am Bodensee, sind die Gründer von #gemeckerfrei und Eltern von vier gemeinsamen Kindern im Alter zwischen 12 und 21 Jahren. Sie teilen in ihren Coachings und dem gemeinsamen Buch ihre Erfahrungen aus über 20 Jahren als Familie und aus ihrem Arbeitsalltag mit anderen Eltern. Ihre Vision: Die Welt für alle Kinder schöner machen!

Uli Bott ist Diplom-Pädagogin, Coach, Kommunikationspsychologin und hat als Dozentin und Organisationsberaterin in ihrem eigenen Institut in den letzten zwei Jahrzehnten bereits über 100.000 Erzieher*innen und Grundschullehrer*innen in der fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung begleitet und damit bereits über 5 Millionen Kinderleben durch ihre Arbeit positiv beeinflussen können. Sie ist Autorin von mehreren Fachbüchern, unter anderem "Stressfrei und gelassen", einem Standardwerk für pädagogische Fachkräfte.

Bernd Bott ist ursprünglich Musiker und hat jahrelang als Lehrer Kindern die Welt der Musik näher gebracht, bevor er dann gemeinsam mit seiner Frau "#gemeckerfrei" gründete. Er ist als Coach tätig und leitet und entwickelt zwei Unternehmen. Schon seit jeher unterstützt er seine Frau in der Vision, die Welt für Kinder schöner zu machen.

Über #gemeckerfrei

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de



PRESSEINFORMATION

Aus der Erfahrung in der Weiterbildung und mit den vier gemeinsamen Kindern ist #gemeckerfrei entstanden. Bei #gemeckerfrei unterstützen die beiden Gründer, Uli und Bernd Bott, Eltern und Paare in verschiedensten Fragen und Lebenssituationen. Sie bieten dabei seit 2017 unterschiedliche Coaching-Programme für Mütter, Väter und Eltern an. Mit ihrer #gemeckerfrei-Academy haben sie einen Weg geschaffen, Familien überall zu erreichen. Wer Mitglied der Academy ist, bekommt unbegrenzten Zugang zu Online-Videokursen, monatliche Live-Webinare, Handouts zu allen Kursen und kann sich in der exklusiven Facebook-Community mit anderen Teilnehmern vernetzen. Auf der Homepage www.gemeckerfrei.de gibt es für jedermann zugänglich im #gemeckerfrei-Blog eine ganze Reihe an Beiträgen rund um das Thema Familie und Beziehungen sowie aktuellen Entwicklungen und Methoden.

Kontakt:

Presse@gemeckerfrei.de

Tel.: 08382/94 27 493

Family in Love UBB GmbH

Otto-Hahn-Str. 9 - 88131 Lindau

www.gemeckerfrei.de
