

Sara und Peter Michalik

# Überraschung – 150 Eltern packen aus

Die grössten Herausforderungen und  
die besten Strategien damit Elternschaft gelingt



#### Books on Demand

2016, 2. Auflage, 192 Seiten,  
CHF 33.50  
ISBN 978-3-7412-1131-7

Mit «Überraschung – 150 Eltern packen aus» präsentieren die Fachpsychologin für Psychotherapie Sara Michalik und der diplomierte Familien-, Paar-, Eheberater und Beziehungscoach Peter Michalik einen Ratgeber über die Zeit nach der Geburt eines Kindes. Die Erkenntnisse basieren auf einer Onlinebefragung zum Thema Veränderung, Unerwartetes und Wissenswertes im Zusammenhang mit dem Elternsein. Die Autoren ordneten die subjektiven Erfahrungen von 150 antwortenden Eltern in Kategorien ein wie Beziehung, Partnerschaft, Zeit managen, Prioritäten setzen, Elternrolle, Entscheidung treffen, Erziehen, Sozialkontakte, Erwartungsdruck, kindliche Persönlichkeit, Verantwortung, Phasen und Horizonsweiterung.

Jede der 19 vorgestellten Kategorien endet mit einer Liste an Empfehlungen. Diese fasst das zuvor psychotherapeutisch kommentierte in Form einer Aufforderung zum aktiven Handeln systematisch zusammen. Sara und Peter Michalik möchten anregen, Elternschaft vor Beginn einer Schwangerschaft bewusster zu planen als bis anhin üblich. Dafür zeigen die Autoren die Veränderung, die nach der Geburt eines Kindes in Partnerschaft, Alltag und Leben anstehen, aus zwei divergenten Perspektiven auf. Zum einen wird offen und ehrlich gesagt, worauf zukünftige Eltern achten müssen. Zum anderen heben die Therapeuten hervor, was Eltern zum Erhalt der Paar- und Elternbeziehung unter keinen Umständen tun sollten.

Eine Stärke des Buches sind die zitierten Erfahrungen, welche die beziehungsförderliche und -hinderliche Handlungsstrategien und Erlebnisse während einer Elternschaft verdeutlichen. Eine weitere Stärke ist, dass die Autoren die kurz- und mittelfristigen Veränderungen