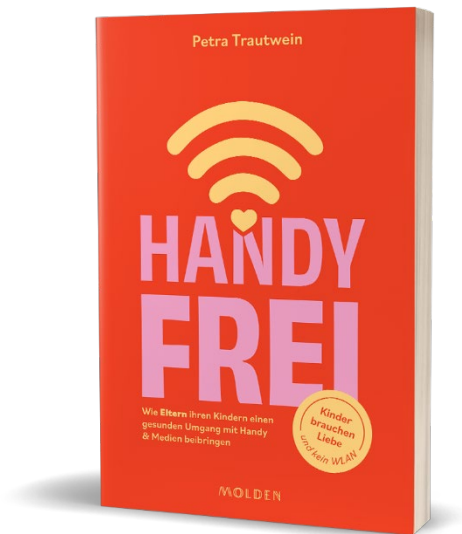




Petra Trautwein

Handyfrei. Wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handy & Medien beibringen

Molden Verlag

Hardcover

Format: 13.5 x 21.5 cm

Seiten: 256, Preis: 24 Euro

ISBN: 978-3-99040-825-4

Erscheinungstermin: 2. Februar 2026

Petra Trautwein, erfahrene Coaching-Expertin und dreifache Mutter, macht Schluss mit Ohnmacht und Selbstzweifeln. In ihrem Buch **Handyfrei. Wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handy & Medien beibringen** nimmt sie Eltern an die Hand – ehrlich und lösungsorientiert. Gemeinsam mit führenden Experten wie Gerald Hüther und Damir del Monte zeigt sie, wie wir dem digitalen Sog begegnen können: mit Klarheit, Mut und echter Verbindung.

Mit vielen Beispielen, praktischen Tipps und Checklisten

- Trendthema Handyverbot: Was verzweifelten Eltern wirklich hilft!
- Warum Mediennutzung so oft mehr ist als bloße Ablenkung – nämlich ein Ruf nach Verbindung, nach Sicherheit, nach Gesehenwerden.
- Was im kindlichen Gehirn passiert, wenn Likes und Bildschirme zum emotionalen Hauptnahrungsmittel werden

>> Hier geht's zum Buch

Petra Trautwein Bestsellerautorin und dreifache Mutter, ist eine gefragte Expertin zum Thema Medienerziehung für Teenager, gehirngerechtes Lernen und die Stellung der Mütter in unserer Gesellschaft. Als Gründerin der SmartKids Academy® und erfahrene systemische Coachin unterstützt sie Familien dabei, Kinder zu stärken, ihre Potenziale zu entfalten und digitale Medien bewusst zu nutzen. Mit ihrer Kombination aus Praxiswissen, Empathie und innovativen psychologischen und systemischen Coachingmethoden vermittelt sie, wie Eltern ihre Kinder klar, liebevoll und entspannt durchs Leben begleiten können. (Foto: privat)

