

Presstext

Alleinerziehend sein und sich selbst dabei nicht aus dem Blick verlieren – die Psychologin und alleinerziehende Mutter Caroline Uhl weiß, wie es geht. Aus eigener Erfahrung kennt sie die vielen Herausforderungen, denen Alleinerziehende im Alltag begegnen. Viele Mütter stellen dabei ihre persönlichen Bedürfnisse, Ziele und Träume hinten an und die eigenen Erfahrungen, Glaubenssätze und gesellschaftliche Gegebenheiten hindern oft daran, aus unangenehmen Situationen auszubrechen. Authentisch und nah erzählt die Autorin von ihren persönlichen Erfahrungen und Gefühlen und bestärkt andere Frauen darin, ihren eigenen Weg zu finden und sich mit ihrer Identität, dem Alleinsein, mit Enttäuschungen, Job und Finanzen bis hin zu Me-Time, Dating und Sexualität auseinanderzusetzen. Sie ermutigt, sich mit den Fragen zu beschäftigen, wer man eigentlich sein möchte, welche Seiten von sich selbst vernachlässigt werden und wie sich die verschiedenen Rollen miteinander vereinbaren lassen. Durch ihre psychologische Expertise sowie mithilfe von anderen Profimeinungen zeigt sie praxisnah, an welchen Stellschrauben Mütter drehen können, um sich selbst wieder mehr in den Fokus zu rücken und Freiräume zu schaffen.



Caroline Uhl ist selbstständige Psychologin und zertifizierte Coachin. Sie ist in einer von selbstständigen und unabhängigen Frauen dominierten Großfamilie aufgewachsen. Dadurch hat sie gelernt, dass als Frau und Mutter alles möglich ist. Jedoch auch das Gefühl erworben, als Frau oft alles alleine schaffen zu müssen. Ihre persönliche Mission im Leben ist es, die eigene Wahrheit zu finden und zu leben. Darin liegt auch der Schwerpunkt ihrer systemischen Arbeit mit personenzentriertem Ansatz, den sie mit wirtschaftlichem Wissen und ihren Erfahrungen als Alleinerziehende anreichert. Ihren Fokus setzt sie größtenteils auf Alleinerziehende. Aus diesem Grund entwickelt sie Lösungen, um persönliche Bedürfnisse und Wünsche mit dem Muttersein in Einklang zu bringen. Sie arbeitet dazu mit Einzelsitzungen, Gruppenangeboten und berät Unternehmen, wie sie familien-/alleinerziehendenfreundlicher werden können. Sie lebt mit ihrem Kind in Köln.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Caroline Uhl

Wer bin ich, wenn ich nicht alleinerziehend bin?

Das Buch, in dem es nur um dich geht

**Broschur, 240 Seiten,
mit zahlreichen farbigen Abbildungen
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]
ISBN 978-3-95728-659-8
Erscheinungstermin 20. Oktober 2022**

<https://www.caroline-uhl.com>

Instagram: [savage_mom_psychology](#)

#aufunsalleinerziehende #alleinerziehend
#alleinerziehendmama
#alleinerziehendundglücklich #solomama
#arbeitendemama

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Abbildungen zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!