

Presstext

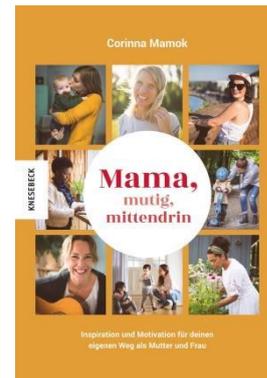
Dieser Guide ist eine Einladung an alle Mamas, die modern und selbstbestimmt leben möchten - und die Fragen haben. Motivierend und inspirierend geht Corinna Mamok, selbst Mutter zweier Kinder, auf die Bedürfnisse heutiger Mamas ein und zeigt Möglichkeiten, den *eigenen* Weg als Mutter zu finden. Eben war man noch Frau, Partnerin, Tochter und Freundin. Man war im Job angekommen, führte einen regen Terminkalender, plante den nächsten Urlaub. Und jetzt ist man (bald) Mama – nicht nur, aber eben auch – und es stellt sich die Frage: Was für eine Mutter möchte man sein? Die eigene Rolle als Mutter zu finden, ist eine Herausforderung. Wie macht man das, ohne sich mit anderen zu vergleichen? Ohne unter dem gesellschaftlichen Druck zu zerbrechen? Ohne die eigenen Bedürfnisse oder die des Kindes zu vernachlässigen? Ohne den Job aufzugeben? Dieses Buch gibt motivierende Antworten, hilfreichen Support und ehrliche Einblicke in das Leben heutiger Mütter. Von den körperlichen Veränderungen über den Aufbau eines Netzwerks zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie – in Interviews und Porträts werden die Lebenswelten ganz normaler Frauen gezeigt und in allen ihren Facetten und Unterschieden gefeiert - von der Großfamilie über gleichgeschlechtliche Eltern bis zu Adoption und Patchwork, vom Voll- oder Teilzeitjob und Home Office bis zum beruflichen Neustart. Dos & Don'ts, Learnings und Mom-Hacks machen das feinfühliges Buch zu einem unterhaltsamen und informativen Ratgeber für Mütter jeden Alters. Dabei bleibt die wichtigste Botschaft: es gibt nicht „den richtigen Weg“, sondern immer nur den eigenen!



Corinna Mamok arbeitet als selbstständige Fotografin und Autorin. Für dieses Buch hat sie in zwei Jahren fast 50 Frauen getroffen, hat 6000 Kilometer auf der Autobahn verbracht und um die 5000 Fotos gemacht. Sie liebt es, Geschichten in Form von Bildern und Texten zu erzählen, dabei gehören die Themen Familie und Muttersein

zu ihren absoluten Herzensthemen. Corinna ist fasziniert von zwischenmenschlichen Beziehungen und den besonderen Synergien, die man innerhalb einer Familie erlebt. Ihrer Meinung nach sind es die Beziehungen, die im Leben eines Menschen den Unterschied machen. Vor allem auch die Beziehung zu sich selbst. Diese durfte sie im Rahmen ihrer Mutterrolle noch mal völlig neu für sich entdecken. Ihre größten Lehrmeister sind dabei das Leben und die Menschen, die ihren Weg begleiten und kreuzen.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Corinna Mamok

Mama, mutig, mittendrin

***Inspiration und Motivation für
deinen eigenen Weg als Mutter
und Frau***

**Klappenbroschur, 240 Seiten,
mit 150 farbigen Abbildungen**

Preis € 25,- [D] 25,70 [A]

ISBN 978-3-95728-466-2

Erscheinungstermin 17. März 2021

Die Autorin im Netz:

<https://www.fotografie-corinnamamok.de/>

Instagram: @corinnamamok

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnenfoto sowie bis zu drei der folgenden Fotografien zum Abdruck freigegeben: S. 14, S. 16, S. 32, S. 49, S. 67, S. 72, S. 97, S. 114, S. 122, S. 123, S. 127, S. 142, S. 148, S. 158, S. 187, S. 189, S. 190, S. 198, S. 206, S. 217, S. 219 sowie einige Zusatzfotos – siehe Pressebildübersicht.

Pressebilder

Corinna Mamok: Mama, mutig, mittendrin

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1

Seite 16

Mama werden: Der Moment, in dem alles ganz simpel (oder auch nicht) beginnt



Bild 2

Seite 14

Das Buch, ein Wegbegleiter durch den Fragenwald: Ein guter Plan hat noch nie geschadet. Doch manchmal gibt es auch Überraschungen.



Bild 3

Seite 32

Wenn nichts mehr so ist, wie zuvor: Mama sein.



Bild 4

Seite 49

Gemeinsam Zeit genießen - das Buch gibt eine kleine Check- und Ideenliste für Paarzeit mit



Bild 5

Seite 67

Mama-Support: Gleichgesinnte an der Seite zu haben ist großartig. Manche von ihnen werden zu echten Wegbegleiter:innen.



Bild 6

Seite 72

Sabine Gärtner ist eine der Gründerinnen von Mami-Connection. Eine Online-Plattform um sich auszutauschen.



Bild 7

Zusatzfoto

Sabine Gärtner

Über ihr Netzwerk sagt sie: „Wir wollen Müttern zeigen, dass sie nicht alleine sind.“ Und: „Hört auf eure Intuition, macht alles so, wie ihr es für richtig haltet. Es gibt kein Richtig oder Falsch.“



Bild 8

Zusatzfoto



Bild 9

Zusatzfoto



Bild 10
Seite 91 unten links



Bild 11
Zusatzfoto



Bild 12
Zusatzfoto

Hanna Panidis, Empowerment Coach, hilft dabei herauszufinden, wie man sein Leben eigentlich leben will und dabei selbstbewusst vorgeht.
Dazu hat sie mit ihrem Mann Theo den Podcast „Ohne Worte“.



Bild 13
Zusatzfoto



Bild 14
Seite 97



Bild 15
Zusatzfoto
Mélissa Thélusmon ist selbständige Systemische Coachin. Mit ihrem Programm „It’s your journey“ unterstützt sie Frauen, die neu in Deutschland angekommen sind. Gegenseitige Unterstützung ist eins ihrer Herzensthemen.

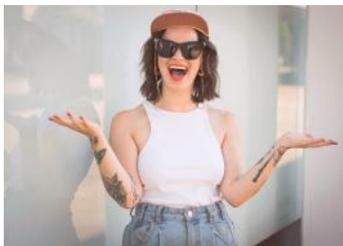


Bild 16
Seite 114
Jana Huhn ist auf Instagram unter [@vonkopfbisfuss_](#) unterwegs und hat ihren ganz eigenen (Mom-)Style gefunden.



Bild 17
Seite 122
Tina Paulus lebt als freie Künstlerin ihren Traum.



Bild 18
Seite 123



Bild 19

Seite 127

Spätes Mamaglück: die emotion-Verlegerin Katarzyna „Kasia“ Mol-Wolf ist mit Mitte 40 noch einmal Mutter geworden. Empfehlenswert: Ihr Podcast „Kasia trifft...“



Bild 20

Seite 158

Goldschmiedin Katrin Lauer widmet sich viel Familienzeit. Nach 10 Jahren in Elternzeit arbeitet sie wieder in ihrem Traumberuf, wenn genug Zeit dafür ist.



Bild 21

Zusatzfoto



Bild 22

Zusatzfoto



Bild 23

Seite 143 unten rechts



Bild 24

Seite 142 unten links

Hannah Schlutius ist Vollzeitmama von 5 Kindern. Auf Instagram erzählt sie von ihrem turbulenten Großfamilienalltag unter @hannahsfavorites.



Bild 25

Seite 148

Lesezeit mit den Kindern



Bild 26

Seite 187

50:50

Goldschmiedin Nora Dauber und IT-Experte Ben Behringer teilen sich Elternzeit und Kinderbetreuung komplett auf.



Bild 127

Seite 189



Bild 28
Zusatzfoto



Bild 29
Seite 190
Carmen Bachmann ist Radiomoderatorin und liebt ihren Job. Der schnelle Einstieg nach der Geburt des zweiten Kindes war nötig und absolut gewünscht.



Bild 30
Zusatzfoto



Bild 31
Seite 198
Caroline Nichols gründete erfolgreich das Unternehmen 3bears. Mit der neuen Mutterrolle setzt sie neue Akzente in ihrem Leben als Unternehmerin.



Bild 32
Seite 206
Mama, die Karrierefrau: Jutta Schmitt-Lang ist Landtagsabgeordnete (MdL) und Gymnasiallehrerin.



Bild 33
Zusatzfoto



Bild 34
Seite 217
Zwischen Bibliothek, Spielplatz und Mathebuch: Patrizia Collura-Warken hat sich noch mal getraut: Mit 3 Kindern studiert sie Vollzeit auf Lehramt.



Bild 32
Seite 219

Copyright:
Corinna Mamok/Knesebeck Verlag

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei. Online dürfen Sie gern max. 10 Fotos (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!