



Alina Grandt

Mom Brain

Wie Mutterschaft dein Gehirn verändert und du deine volle Kraft aktivierst

Originalausgabe 240 Seiten

ISBN: 978-3-423-35274-1

EUR 14,00 [DE] EUR 14,40 [AT] ET 16. April 2026 Format : 11,5 x 19,0 cm Alina Grandt

Mom Brain

Wie Mutterschaft dein Gehirn verändert und du deine volle Kraft aktivierst

Vom Funktionieren zum Wachsen

In der Schwangerschaft verändert sich nicht nur der Körper – auch das Gehirn wird tiefgreifend umgebaut. Was du fühlst und denkst, ist kein Zufall, sondern Ausdruck eines neuropsychologischen Wandels: das Mom Brain. Das klingt nach Vergesslichkeit, ist aber ein evolutionäres Upgrade mit Fähigkeiten wie mehr Empathie und ungeahnter Resilienz. Alina Grandt zeigt, was im Gehirn werdender und junger Mütter wirklich passiert. Wissenschaftlich fundiert und verständlich erklärt, geht es darum, was Mütter bewegt: Identitätsfragen, emotionale Ambivalenzen, Bindungsmuster. Inmitten großer Umbrüche gibt dir dieses Buch Orientierung, Sprache und ein kraftvolles Selbstbild – für Mütter, die sich nicht länger verlieren, sondern neu finden wollen.

dtv



© Fanny Husten

Autor*in

Alina Grandt

Alina Grandt ist psychologische Beraterin und Gründerin von >Mommy Identity<, einem Angebot aus Begleitungen und Produkten, die Mütter während der Muttertät – der neuropsychologischen Wandlungsphase rund um Schwangerschaft und frühe Mutterschaft – unterstützen. In ihrem Podcast >Mom Brain Reloaded< spricht sie mit bekannten Frauen über Identität, Mutterschaft und die tiefgreifende innere Neuordnung, die entsteht, wenn Gehirn, Körper und Leben sich gleichzeitig verändern. Ihr Anliegen ist die Brain Revolution – ein neues gesellschaftliches Verständnis darüber, was Mutterschaft bedeutet und was Mütter wirklich brauchen. Sie lebt mit ihrem vierjährigen Sohn in Berlin.



Autor*in Alina Grandt bei dtv

• Mom Brain, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35274-1