

Alina Grandt
Mom Brain
Wie Mutterschaft dein Gehirn verändert und du deine volle Kraft aktivierst

Originalausgabe
320 Seiten

ISBN: 978-3-423-35274-1
EUR 15,00 [DE]
EUR 15,50 [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

Fakten statt Perfektionsdruck: So arbeitet dein Mom Brain für dich!

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.

Vom Funktionieren zum Wachsen – Die verborgene Kraft des Mom Brain

»Mutterschaft verändert das Gehirn – tiefgreifend, nachhaltig, kraftvoll. Diese Entwicklung ist kein Defizit, sondern ein intensiver Umbauprozess, der Identität, Wahrnehmung und Selbstregulation neu vernetzt. Wer versteht, was dabei im Inneren geschieht, kann diesen Wandel für sich nutzen – statt sich zu verlieren, neue Stärke gewinnen. Ich stärke die Frau hinter der Mutter. Mit aktuellem Wissen, praktischen Übungen und einer klaren Botschaft: Dein Mom Brain ist keine Schwäche – es ist dein Evolutionsvorteil.« Alina Grandt

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© 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.

Veranstaltungen und Medientermine

Alina Grandt präsentiert: ›Mom Brain. Wie Mutterschaft dein Gehirn verändert und du deine volle Kraft aktivierst‹

Mittwoch, 25.11.2026, 19:00 Uhr
Stadtbibliothek Geretsried
Adalbert-Stifter-Straße 13
82538 Geretsried

Pressestimmen

»Kein Ratgeber zur Selbstoptimierung, sondern ein Buch über den inneren Umbau, den Frauen durchlaufen, wenn sie Mutter werden.«

InStyle, *Katia von der Lancken*, 1. Mai 2026

»Leserinnen sollen innehalten, eigene Gefühle, Gedanken und überhöhte Ansprüche erkennen und lernen, sich selbst mit mehr Nachsicht zu begegnen.«

OÖ Nachrichten, 22. Juli 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Alina Grandt bei dtv

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München