



Bettina Lemke, KC Davis

Kopf über Wasser im Alltagschaos

Wie du mit deinem Haushalt und dir selbst Frieden schließt – Das sensationelle Selfcare-Aufräumbuch

Lebensverändernd und befreiend: Aufräumen neu gedacht

Selfcare statt moralischem Druck: KC Davis bietet Soforthilfe, wenn der Alltag droht, im Chaos zu versinken. Wenn sich das Geschirr in der Spüle stapelt und das Leben einen überfordert.

Wenn du Schwierigkeiten hast, deine Aufgabenliste zu bewältigen, hast du wahrscheinlich einen guten Grund dafür: Angst, Fatigue, Depression, ADHS oder fehlende Unterstützung. Bei der Therapeutin KC Davis löste die Geburt ihres zweiten Kindes einen Kreislauf aus Stress und Chaos aus. Je mehr sie sich im Rückstand fühlte, desto weniger motiviert war sie, anzufangen. Sieben Monate lang faltete sie kein einziges Wäschestück. Bis sie eines Tages eine lebensverändernde Erkenntnis hatte: Du bist nicht für dein Zuhause da, dein Zuhause ist für dich da.

Ihre radikal neue Botschaft lautet: Was wäre, wenn wir aufhörten, eine saubere Wohnung als Beleg dafür zu sehen, dass wir funktionieren und etwas wert sind, und Selfcare stattdessen als eine Wohltat für unser zukünftiges Ich betrachten?

Ihre 6 lebensverändernden Prinzipien revolutionieren die Herangehensweise an Care-Arbeit. Vor allem aber helfen sie, sich von Schamgefühlen zu befreien und Stress zu bewältigen – und nicht zuletzt den Wäschestapel. Für alle, die nach einem sanften Weg suchen, sich um ihr Zuhause zu kümmern - und um sich selbst.

Bettina Lemke, KC Davis
Kopf über Wasser im Alltagschaos

Deutsche Erstausgabe E-Book
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-44112-4

EUR 9,99 [DE]

ET 26. April 2022 , 1. Auflage

Übersetzung: Übersetzt von

Bettina Lemke

Sprache: Deutsch

Autor*in

Bettina Lemke

Bettina Lemke, Autorin, Herausgeberin und Übersetzerin, ist u.a. die deutsche Stimme von John Strelecky. Sie lebt in München und Irland.



© privat



© Bethany Young

Autor*in

KC Davis

KC Davis ist Psychotherapeutin und beschäftigt sich v.a. mit psychischer Gesundheit, Sucht, Trauma.-Als während der Corona-Pandemie ihr eigenes Zuhause drohte, im Chaos zu versinken, entwickelte sie ihre Methode. Wie sie ihre Schwierigkeiten mit Care-Aufgaben bewältigt, dokumentierte sie auf TikTok.-Die überwältigende Resonanz inspirierte sie dazu, ein Buch darüber zu schreiben. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Töchtern in Houston.-

Weitere Bücher von Bettina Lemke

- Der größte Schatz liegt in dir selbst, E-Book 43660, ISBN: 978-3-423-43660-1
- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2022, Kalender 28265, ISBN: 978-3-423-28265-9
- Was ich gelernt habe, Hardcover 28252, ISBN: 978-3-423-28252-9
- Für deine Träume ist es nie zu spät, Paperback, ISBN: 978-3-423-26035-0
- Der kleine Glücksberater, E-Book 40812, ISBN: 978-3-423-40812-7
- Auszeit im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 34964, ISBN: 978-3-423-34964-2
- QT - Question Thinking, E-Book 43216, ISBN: 978-3-423-43216-0
- Love People, Use Things ... weil das Gegenteil nicht funktioniert, E-Book 43959, ISBN: 978-3-423-43959-6
- Entdecke dein Ikigai, E-Book 43406, ISBN: 978-3-423-43406-5
- Ikigai, , ISBN: 978-3-423-26177-7
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch 25357, ISBN: 978-3-423-25357-4
- Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen, Hardcover 28978, ISBN: 978-3-423-28978-8
- Das Café am Rande der Welt, Hardcover 28984, ISBN: 978-3-423-28984-9
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 34896, ISBN: 978-3-423-34896-6
- Kopf über Wasser im Alltagschaos, Taschenbuch 35189, ISBN: 978-3-423-35189-8
- Liebling verzweifelt gesucht, E-Book 42020, ISBN: 978-3-423-42020-4
- Der kleine Taschenoptimist, E-Book 42834, ISBN: 978-3-423-42834-7
- Safari des Lebens, Taschenbuch 34586, ISBN: 978-3-423-34586-6
- The Big Five for Life, Taschenbuch 34528, ISBN: 978-3-423-34528-6
- Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, E-Book 43105, ISBN: 978-3-423-43105-7
- Entdecke dein Ikigai, Taschenbuch 34954, ISBN: 978-3-423-34954-3
- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2024, Kalender 28328, ISBN: 978-3-423-28328-1
- Der kleine Taschenoptimist, Taschenbuch 34863, ISBN: 978-3-423-34863-8
- Der kleine Taschenbuddhist, Taschenbuch 34568, ISBN: 978-3-423-34568-2
- Führe das Leben, das du dir wünschst, Non Books 35041, ISBN: 978-3-423-35041-9

- Überraschung im Café am Rande der Welt, Paperback 26327, ISBN: 978-3-423-26327-6
- Der größte Schatz liegt in dir selbst, Taschenbuch 34966, ISBN: 978-3-423-34966-6
- Grenzenlos träumen, E-Book, ISBN: 978-3-423-43556-7
- Der kleine Taschenbuddhist, E-Book 40424, ISBN: 978-3-423-40424-2
- Toxische Gefühle, Taschenbuch 34906, ISBN: 978-3-423-34906-2
- Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust, Taschenbuch 35197, ISBN: 978-3-423-35197-3
- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2023, Kalender 29008, ISBN: 978-3-423-29008-1
- Grenzenlos träumen, Paperback, ISBN: 978-3-423-26220-0
- QT - Question Thinking, Taschenbuch 34953, ISBN: 978-3-423-34953-6
- Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, Taschenbuch 34740, ISBN: 978-3-423-34740-2
- Der kleine Glücksberater, Taschenbuch 34663, ISBN: 978-3-423-34663-4
- Kopf über Wasser im Alltagschaos, E-Book 44112, ISBN: 978-3-423-44112-4
- Das Leben gestalten mit den Big Five for Life, Taschenbuch 34926, ISBN: 978-3-423-34926-0
- Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust, Hardcover 28122, ISBN: 978-3-423-28122-5
- Geschenke für die Seele, Flexcover 28100, ISBN: 978-3-423-28100-3
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch 20969, ISBN: 978-3-423-20969-4
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 25408, ISBN: 978-3-423-25408-3
- Reich und Glücklich!, Paperback 24908, ISBN: 978-3-423-24908-9
- Love People, Use Things ... weil das Gegenteil nicht funktioniert, Paperback 26312, ISBN: 978-3-423-26312-2

Weitere Bücher von KC Davis

- Kopf über Wasser im Alltagschaos, Taschenbuch 35189, ISBN: 978-3-423-35189-8
- Kopf über Wasser im Alltagschaos, E-Book 44112, ISBN: 978-3-423-44112-4

Pressestimmen

» Der Ratgeber «Kopf über Wasser im Alltagschaos» hilft, das Durcheinander zu ordnen. «

1. September 2022, Schweizer Familie

» Das Buch ist erfrischend und pragmatisch und räumt damit auf, dass eine unordentliche Wohnung ein Zeichen für Überforderung ist. «

26. Oktober 2022, Main Echo



» In ihrem Ratgeber «Kopf über Wasser im Alltagschaos» hat die Psychotherapeutin KC Davis sechs Prinzipien zusammengefasst, die ihr aus eigener Erfahrung dabei geholfen haben, (unnötigen) Stress zu bewältigen. «

19. August 2022, Style - Schweizer Illustrierte

» Ihre lebensverändernden Prinzipien revolutionieren der Herangehensweise an Care-Arbeit. «

1. Juli 2022, Whow - Cooles Franken
