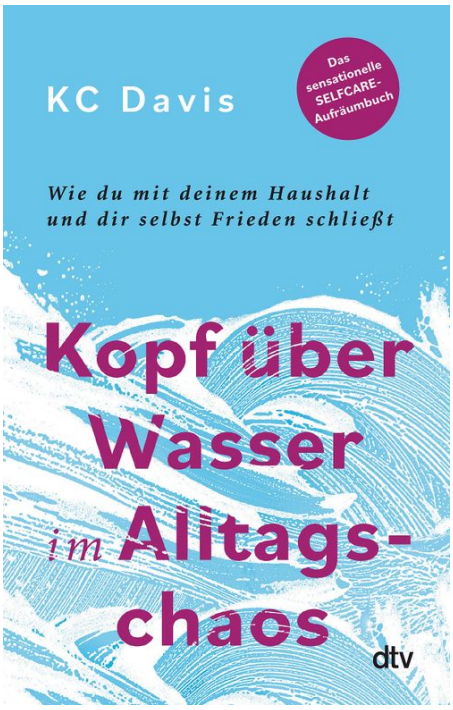


KC Davis
Kopf über Wasser im Alltagschaos
Wie du mit deinem Haushalt und dir selbst Frieden schließt – Das sensationelle Selfcare-Aufräumbuch

Deutsche Erstausgabe E-Book
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-44112-4
EUR 9,99 [DE]
ET 26. April 2022
Übersetzung: Übersetzt von Bettina Lemke
Übersetzer*in: 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.



COPY

© 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.



COPY

© privat

Übersetzer*in

Bettina Lemke

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

Pressestimmen

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

Whow - Cooles Franken, 1. Juli 2022

»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.«

Style - Schweizer Illustrierte, 19. August 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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

Main Echo, 26. Oktober 2022

»Wenn einen das Aufräumen mal wieder stresst und man nicht weiß, wo am besten anzufangen ist, findet man in der Fünf-Sachen-Methode ein gutes Prinzip.«

Lisa, 24. September 2023

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

Schweizer Familie, 1. September 2022

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in KC Davis bei dtv

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München