Presseinformation



Dr. Shefali: Was deine Tochter von dir braucht

So werden Mädchen selbstbewusst, mutig und gelassen

Originaltitel*: Raising Conscious Daughters. Building Confidence, Courage, and Inner Power in an Anxious World (2026)*
Aus dem amerikanischen Englisch von Petra Pyka
320 Seiten │ Softcover
ISBN: 978-3-96905-439-0
€ 22,00 [D] │ € 22,70 [A]
Auch als E-Book.

Erscheinungstermin: 08. Dezember 2026 bei Yes Publishing

- Von ***New-York-Times*-Bestsellerautorin** und **Conscious-Parenting-Expertin** Dr. Shefali
- Hilfestellung für Eltern, ihre **Töchter selbstbewusst zu erziehen** und **vor Social-Media-Druck und Perfektionswahn zu schützen**
- Dr. Shefali im Gespräch mit Oprah Winfrey über das Buch (The Oprah Podcast): https://www.youtube.com/watch?v=mEdoRK7lsdc

Wir versuchen heutzutage unser Bestes, unsere Töchter zu starken Frauen zu erziehen. Unabhängig sollen sie sein. Mutig. Laut. Erfolgreich. Doch hinter dem selbstbewusst wirkenden Auftreten vieler Mädchen wächst eine stille innere Überforderung. Sie wirken ehrgeizig und souverän und sind doch oft ängstlich und perfektionistisch. Wir haben unseren Töchtern Smartphones in die Hand gedrückt, um sie mit der Welt zu verbinden. Stattdessen haben Algorithmen ihre Aufmerksamkeit gekapert und sie einer neuen viralen Frauenfeindlichkeit ausgesetzt. In diesem digitalen Patriarchat wird Misogynie algorithmisch verstärkt und der Selbstwert unserer Töchter steht unter dauerhaftem Beschuss.

Die Psychologin und Erziehungsexpertin Dr. Shefali zeigt: In der Welt von Social Media lernen Mädchen, Identität zu inszenieren, statt sie selbst zu entdecken. Widersprüchliche Rollenbilder von Tradwife bis Powerfrau vermitteln ihnen: »So musst du sein, damit du akzeptiert wirst.« Dadurch geraten viele in eine Identitätskrise. Denn Empowerment ohne innere Verbundenheit ist nur Performance.

Dieses Buch begleitet Eltern, die eine tiefere, bewusstere Beziehung zu ihren Töchtern – und zu sich selbst – aufbauen wollen. Damit Mädchen jenseits von Erwartungen und Stereotypen ihre eigene, echte Identität entfalten können.

Die Autorin



© Zayyir Photography

Dr. Shefali Tsabary ist klinische Psychologin, mehrfache *New-York-Times*-Bestsellerautorin und gilt als Pionierin der Conscious-Parenting-Bewegung – einem transformierenden Ansatz, der sowohl die Eltern als auch deren Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt. In ihren Büchern, ihrem Podcast *Parenting & You* und ihren Online-Programmen vermittelt sie Eltern, wie sie bewusster leben und ihre Kinder achtsam begleiten können. Außerdem bildet sie weltweit Coaches aus und betreut eine internationale Community mit monatlichen Workshops und einem globalen Unterstützungsnetzwerk. In den Sozialen Netzwerken folgen ihr 2,5 Millionen Menschen, ihre Bücher sind in 43 Sprachen erschienen.

Presseanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de | Tel. +49 (0)40/430 9315-16