

## Gelassenheit für Eltern

Umgang mit und Akzeptieren von ungeliebten Emotionen nach der Geburt, sowie Bewusstheit in der Kommunikationsgestaltung in der Partnerschaft.

### Beschreibung

Du hast dir so lange ein Kind gewünscht, endlich ist es da? Nun ist es hier - Glückwunsch! Doch wo bleibt die Freude? Wie war das mit diesen Glückshormonen, die einen ab Sekunde eins überkommen sollen?

Zu aller erst: Du bist nicht allein! Viele junge Eltern fühlen ähnliches - man ist nur noch Mama / Papa? Windeln wechseln, waschen, stillen oder Fläschchen geben, schlafen, rumtragen... Ihr kümmert euch nur noch ums Baby! Dabei möchtet ihr auch als Mensch wieder Aufmerksamkeit von eurem Partner! Die Geburt, die Schwangerschaft, das war alles anstrengend, und braucht auch jetzt noch lange Geduld, bis sich der Körper wieder wie der richtige anfühlt.. Das Gewicht ist noch ein anderes, Geburtsverletzungen tun weh, man möchte ja nicht jammern, und eigentlich war es im Job sehr viel befriedigender und geplanter, und auch im Kopf oder körperlich war man ganz anders gefordert. Macht einen das zu einer schlechten Mutter oder Vater, wenn man sich insgeheim dahin zurück wünscht?

Nein auf keinen Fall! Ich möchte dir zeigen, wie du einen anderen Umgang mit deinen Emotionen findest - einmal geht es ums Thema Abschied nehmen dürfen, von alten Vorstellungen, Rollen, Situationen. Trauern dürfen, und annehmen und akzeptieren, was ist. Was fange ich denn mit diesen neuen, starken Emotionen an? Und ich gebe euch Inputs, wie ihr in eurer Partnerschaft besser kommunizieren lernt - ganz wichtig, wenn beide doch ganz starke Emotionen haben, und vieles noch geklärt werden muss, zusätzlich zum dauernden Schlafmanko. So sind die Grundpfeiler gelegt, um wieder mit mehr Kraft zusammen in Klärung und Lösung zu gehen, und Zuversicht zu gewinnen. Denn eins ist sicher: Nichts ist und bleibt so, wie es jetzt ist, mit Baby noch viel weniger... Gefühle verändern sich, und ihr könnt Einfluss darauf nehmen!

Die Themen werden in 2 Varianten von Workshops angeboten: Crashkurs akut & Standard. Der Crashkurs beinhaltet die absoluten Basics, wo du mehr in Selbstarbeit oder im zusätzlichen Coaching auf deine Themen eingehst, im Standard gibt es im Kurs sehr viel Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten. **Neu in der Hebammenpraxis Hebamme unterwegs in Winterthur!**

### Inhalt & Methodik

Im Kurs gibt es Theorieinputs rund um die Bereiche Gefühle, Veränderung und Kommunikation. Methodisch ist es eine Mischung aus Theorie, Diskussion in Kleingruppen und die Möglichkeit, ein eigenes Praxisbeispiel zu besprechen. Sämtliche unserer Kurse und Coaching Sessions basieren auf der Methode der Transaktionsanalyse.

## Voraussetzungen

Keine spezifischen Kenntnisse benötigt, Wille zur Selbstreflektion ist Voraussetzung

## Zielgruppe

Frischgebackene Mamis und Papis, welche einen besseren Umgang mit schwierigen Emotionen zu Baby und Geburt finden, und ihre Kommunikation in der Partnerschaft achtsam gestalten wollen. Ideal für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 2 Jahre.

## Abschluss

Teilnahmebestätigung

## Kosten

- Workshop Crashkurs akut: Abstand von je ca. 2 Wochen, Kosten 140.-
- Workshop Standard – Gelassenheit für Eltern: 240.- CHF pro Person oder 400.- CHF pro Elternpaar
- Optional Einzel-Coachings für 60.-/45 Minuten dazu buchbar, oder Themen direkt im Einzel-Coaching angehen – Coaching ohne Kurs 80.- / 45 Minuten.

## Daten

### Workshop "Crashkurs akut"

Online und vor Ort in Frauenfeld:

DO: 13. April 2023, 20 - 21.00 Uhr

DO: 27. April 2023, 20 - 21.00 Uhr

DO: 11. Mai 2023, 20 - 21.00 Uhr

### Workshop Standard – Gelassenheit für Eltern

Kursstart Frühling – Frauenfeld:

MO, 17. April 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

MO, 15. Mai 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

MO, 12. Juni 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Durchführung in den Räumlichkeiten Avantiworkspace, an der Thundorferstrasse 1 in 8500 Frauenfeld.

Kursstart Winter – Hebammenpraxis "Hebamme unterwegs", Winterthur:

DO, 15. Juni 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

DO, 13. Juli 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

DO, 17. August 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Durchführung in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis Hebamme unterwegs in Winterthur, an der Stadthausstrasse 43 in 8400 Winterthur.

**Anmeldung und weitere Informationen**

<https://www.ta-beratung.ch/emotionen-rund-ums-baby>