Laut einer Studie des Forsa-Intituts* von 2014 fühlt sich ein Großteil der Eltern in Deutschland gestresst.

Gestresst vom Leben mit der Familie, der Erziehung, den Kindern, gestresst vom Job, steigenden Ansprüchen, einem wachsenden Druck in Gesellschaft und Beruf …

Besonders Mütter befinden sich hier in einer Zwickmühle.

Sie wollen oder sollen sehr viel sein:

„eine coole Mutter, eine gute Mutter, eine kluge Mutter, eine Mutter, die alles easy auf die Reihe bekommt: Familie & Beruf, dabei entspannt und liebevoll, gutaussehend, sportlich, eine tolle Frau mit sieben Händen, drei Kalendern und mindestens zwei Gehirnen … ."

Nicht selten führt der Spagat zwischen Anspruch und Alltagsrealität vor allem zu Einem: Erschöpfung, Unzufriedenheit, Depression.

BurnOut-Diagnosen bei Müttern nehmen zu. Als zweiten Punkt auf der Liste ihrer Wünsche nennen Eltern im Rahmen der Forsa-Studie vor allem eins:

MEHR GELASSENHEIT!

Wünschen Sie sich das auch?

* Forsa-Institut für empirische Sozialforschung: www.forsa.de

Sie sind Mutter?

Sie fühlen sich angestrengt und gestresst von Ihrem Familienalltag?

Sie sind manchmal unzufrieden in Ihrer Mutterrolle?

Sie geben sich alle Mühe in Familie und Beruf und doch scheint es hinten und vorne niemals zu reichen?

Sie fühlen sich erschöpft?

Sie empfinden gesellschaftlichen Druck?

Sie wünschen sich Austausch mit Müttern, denen es ebenso geht wie Ihnen?

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit?

Chill mal, Mama

**ist ein Kurs für Mütter,
die lernen wollen, gelassener
durchs (Familien-) Leben zu gehen!**

Sie sind neugierig geworden?

Dann lesen Sie weiter ….

Chill mal, Mama

Gelassener werden im Familienalltag durch Introvision

Introvision - Was ist das?

Die Introvision ist eine gut erforschte Methode der mentalen Selbstregulation, die in den letzten 40 Jahren von Prof. A.C. Wagner und vielen MitstreiterInnen in Hamburg entwickelt wurde.

Unzufriedenheit und Stress sind lösbar!

Stressgefühle werden häufig durch Gefühle und Gedanken verstärkt, wie zB:

„Ich muss meinen Alltag besser im Griff haben!
Ich darf mich nicht über meine Kinder ärgern!
Es darf nicht sein, dass wir schon wieder zu spät kommen!
Ich muss das alles schaffen!
Ich muss für alles eine Lösung finden!
Ich muss eine gute Mutter sein!"

All diese Gedanken können mit enormer Anspannung verbunden sein, die uns Energie und Freude raubt für das Leben, das wir führen (wollen).

Mit der Introvision können Sie lernen…

… sich selbst mehr wahrzunehmen
… Ihre Überzeugungen zu überdenken
… Ihr Handeln, Denken, Fühlen und Sein weniger zu bewerten
… sich mental zu entspannen
… die Anspannung aufzulösen
… mit sich selbst und Ihrem Umfeld gelassener umzugehen

Dieser Kurs bietet Ihnen:

- einen offenen Austausch mit anderen Müttern mit ähnlichem Empfinden
- eine Auseinandersetzung mit dem Thema Stress: was ist Stress und wie entsteht er?
- eine Einführung in die Introvision
- ein Training hin zu mehr Achtsamkeit
- eine Chance zur Reflexion Ihres eigenen Handelns, sowie Ihrer Denk- und Stressmuster
- einen Perspektivwechsel
- eine Erweiterung Ihrer Wahrnehmung
- eine Methode, sich mental zu entspannen
- Grundlagen für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag
- hoffentlich Spaß und Erkenntnis beim gemeinsamen Arbeiten

Andrea Friederichs-du Maire

Dipl.-Pädagogin

Introvisionsberaterin
Mitbegründerin von *Introvision e.V.*
Dozentin für Introvision
Ergotherapeutin

Ich bin Mutter von drei Kindern

- lebe und arbeite mal mehr und mal weniger gelassen seit fast 20 Jahren in Hamburg
- beschäftige mich seit 17 Jahren mit der Introvision, habe meine Qualifizierung zur Introvisionsberaterin an der Universität Hamburg an der Quelle bei der Begründerin Prof. Dr. A.C. Wagner gemacht
- bin neben meiner Beratungstätigkeit begeistert fotografisch unterwegs und liebe kreativ-künstlerisches Tun.

www.friederichs-dumaire.de
coaching@friederichs-dumaire.de