



**Beratung zum Lebensbaum**  
Gestärkt durch die Phasen des Mutterseins!

# Muttersein: Glück oder Last?

Mutterglück ist keine Garantie, die sich automatisch einstellt. Nicht selten wird das Muttersein durch Ängste, Sorgen oder Gefühle des Versagens überschattet. Sie wissen vielleicht nicht mehr was richtig und was falsch ist und fragen sich, ob Sie Ihrem «Job» als Mutter gerecht werden. Es fällt Ihnen schwer über ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen, weil Sie Angst haben, nicht richtig verstanden zu werden.

## **Für werdende sowie frischgebackene Mütter, und solche, die es schon länger sind**

Bei der Beratung zum Lebensbaum, können Sie sich, in einer wertschätzenden Atmosphäre, folgenden und ähnlichen Fragen stellen:

- Spüren Sie eine grosse Unsicherheit und Angst, wenn Sie an die neue Herausforderung mit einem Baby denken? Oder Sie haben bereits ein Kind, das Zweite ist unterwegs und Sie fragen sich, wie Sie nur beiden gerecht werden können?
  - Fällt es Ihnen schwer sich in Ihrer Rolle als Mutter einzufinden und haben ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Baby, weil Sie solche Gedanken haben? Sie kommen schlicht an Ihre Grenzen – jeden Tag?
  - Sie verstehen Ihr Baby und seine Signale nicht? Fühlen sich gar von ihm abgelehnt?
- oder
- Sind ihre Kinder bereits etwas selbstständiger und brauchen nicht mehr die gleiche Aufmerksamkeit wie am Anfang? Bereitet Ihnen das Mühe? Spüren Sie, dass Sie Ihre Rolle als Mutter neu definieren müssen?

Ich biete Ihnen den Raum und die Zeit, sich mit diesen Gefühlen und Fragen auseinanderzusetzen. Sie erhalten die Möglichkeit, sich selbst wertschätzend zu begegnen, Ihren Selbstkontakt zu stärken und dadurch gelassener den Herausforderungen des Alltags als Mutter entgegenzutreten. Mit der Methode des aktiven Zuhörens und meiner Erfahrung als Mutter unterstütze ich Sie beim Definieren Ihrer Rolle und beim Finden von Antworten sowie Lösungen.

Rufen Sie mich unverbindlich an, bevor die Last zu gross wird!

Ich freue mich auf Sie.

*S. Hadorn*



**BERATUNG  
ZUM LEBENSBAUM**

*Gestärkt durchs Leben*

*Simone Hadorn*

**Simone Hadorn, Dipl. psychologische Beraterin FSB**

Mühlegutstrasse 4, 9403 Goldach, 079 601 95 44

[beratung@zumlebensbaum.ch](mailto:beratung@zumlebensbaum.ch), [www.zumlebensbaum.ch](http://www.zumlebensbaum.ch)