



# Herzlich Willkommen!

Mutter oder Vater zu sein ist oft unfassbar gut – im wahrsten Sinne des Wortes wundervoll. Und trotzdem ist es auch anstrengend und kräftezehrend.

Wir tragen große Verantwortung, stehen ständig vor neuen Aufgaben und Entscheidungen – und geraten genau aus diesem Grund immer wieder in die Überlastung.

Wir wollen unseren Kindern und Familienmitgliedern liebevoll und geduldig begegnen. Sie mit Spaß und Freude im Alltag begleiten. Sie unterstützen und Vorbild sein. Jedoch fehlt es uns dafür häufig an eigener innerer Ausgeglichenheit. Unsere Energietanks sind leer und wir haben kaum Zeit und Gelegenheit, sie wieder aufzufüllen.

Für einen gelasseneren Umgang in der Familie ist es wichtig, dass wir uns selbst gut versorgen und in unserer Kraft und Mitte bleiben. Das Ziel ist, wieder zurück in die eigene Handlungsfähigkeit zu kommen und diese langfristig zu behalten. Wie sich gezeigt hat, benötigen wir langfristige Strategien in Hinblick auf Vereinbarkeit aller Aufgaben und unserer Selbstfürsorge. Denn:

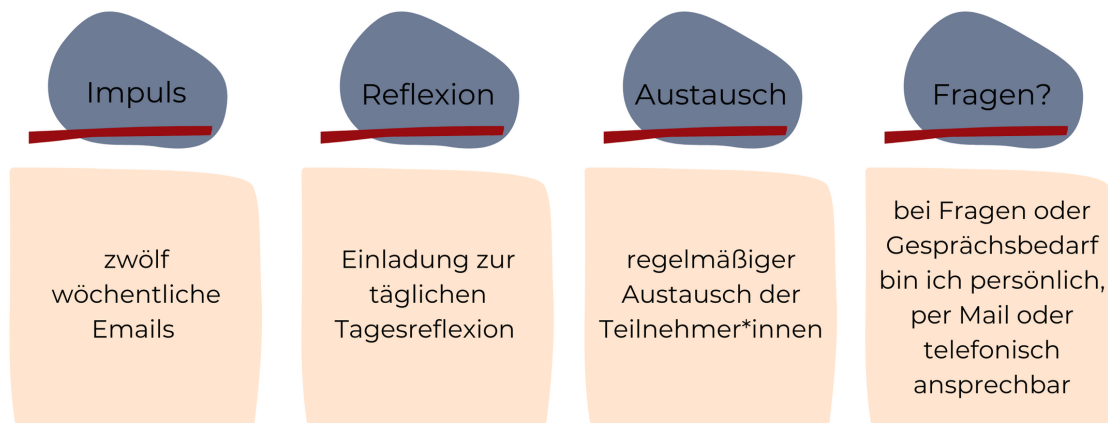


Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern,  
haben wir irgendwann nichts mehr zu geben.

Dabei ist mir wichtig, dass Selbstfürsorge nicht zur Selbstoptimierung wird. Es geht nicht darum, noch leistungsfähiger zu werden, noch besser, noch mehr zu schaffen. Selbstfürsorge bedeutet zunächst erstmal, die eigenen Bedürfnisse, Stimmungen und Gefühle wahrzunehmen und ernstzunehmen. Das ist im turbulenten Familienalltag gar nicht einfach.

Das Ziel dieses Kurses soll sein, ein Bewusstsein für unsere Bedürfnisse und Grenzen zu wecken. „Ich Sorge für mich, denn das ist wichtig für mein Kind!“ So können wir Begleiter\*in und Vorbild für unsere Kinder sein und uns selber gleichzeitig im Blick behalten.

## Kurselemente



Dieser Kurs möchte Ihnen Impulse und kleine Übungen anbieten, die Sie für sich nutzen können. In der Gruppe werden wir die Inhalte vertiefen und uns über unsere Erfahrungen austauschen.

Der Austausch der Kursteilnehmer\*innen findet in einer angeleiteten WhatsApp-Gruppe und in drei Gruppenabenden (vermutlich per Videomeeting) statt.

Beginn: Juli 2021

Kosten: 120 Euro

Anmeldung unter [info@praxis-jessica-rodehorst.de](mailto:info@praxis-jessica-rodehorst.de)  
oder unter 0451 / 370 507 24

Ich freue mich auf Sie!