

Coaching für Mütter:

Entlastung, Zuversicht und neue Wege

Mütter sind ständig wechselnden Anforderungen und Erwartungen an sich selbst und von Seiten ihrer Umwelt ausgesetzt. Diese Erwartungen sind belastend und bringen Frau immer wieder an ihre Grenzen.

Das Coaching für Mütter, geleitet von der erfahrenen Unternehmerin und Mutter Gesa Krämer, unterstützt Sie in ihrer individuellen Entwicklung als Frau und Mutter. Es bietet Ihnen unter professioneller Begleitung einen festen Rahmen, in dem Sie die an Sie gerichteten Anforderungen reflektieren und realistische Pläne entwickeln können, um ihre Wünsche zu erreichen.



Themen

Sie...

- ...sind gerade Mutter geworden und finden nur schwer Ihre Rolle
- ...fühlen sich überfordert durch die neue familiäre Situation
- ...sind berufstätig und Mutter und diese Kombination ist emotional nicht so leicht zu bewältigen
- ...haben Ihr Kind in der Kita und leiden darunter
- ...wünschen sich mehr/weniger Zeit mit dem Kind und haben ein schlechtes Gewissen
- ...kehren zurück aus der Elternzeit und wissen nicht genau, wie Sie sich als veränderte Person den „alten Kollegen“ gegenüber verhalten sollen
- ...fühlen sich im Spannungsfeld zwischen emotionaler Zerrissenheit und beruflichem Funktionieren und brauchen Erleichterung
- ...müssen nach der Elternzeit ihre Karriere neu planen
- ...haben den Eindruck, dass sich Ihre Werte verschoben haben, und wissen noch nicht genau, wie Sie damit umgehen sollen
- ...haben das Gefühl, dass ihre (körperliche) Leistungsfähigkeit nachlässt, und brauchen Ideen, was Sie tun/lassen können

Nutzen

Eine neutrale Person steht Ihnen zur Seite. Sie ist weder so nah wie der Partner, noch so weit weg wie manche professionellen Helfer, und dabei so loyal wie ein Freund oder eine Freundin.

Sie arbeiten pragmatisch an dem, was Sie umtreibt. Je nach Wunsch und Notwendigkeit gehen wir dabei auf Spurensuche in der Vergangenheit und/oder kümmern uns um eine umsetzbare Lösung in der Zukunft.

Am besten rufen Sie an und wir besprechen schnell und unkompliziert Ihr Anliegen – natürlich vertraulich. Dann entscheiden wir, ob wir einen Prozess starten, und erarbeiten bei einer beiderseitigen Zustimmung die Ziele. Je nachdem, wie viel Zeit wir benötigen, telefonieren wir bzw. wir treffen wir uns daraufhin regelmäßig.

Vorgehen

Marie-Alexandra-Straße 32, Karlsruhe

Ort

Manchmal ist eine Stunde ausreichend, um Dinge zu ordnen, zu besprechen oder einen Überblick über Zusammenhänge zu bekommen. Manchmal benötigt man eine tiefergehende Arbeit. Wie lange wir brauchen, damit Sie einen gangbaren Weg für sich finden, entscheiden wir nach dem ersten Gespräch.

Dauer

Das Coaching ist in Englisch, Deutsch, Spanisch und Französisch möglich, ggf. auch in anderen Sprachen mit Übersetzern.

Sprachen

Pro Coachingstunde (60-70 Minuten incl. Vor-/Nachbereitung) bezahlen Sie 125 Euro, incl. MwSt. Die Rechnung ist steuerlich absetzbar. Bei einer privaten Zusatzversicherung für Heilpraktiker werden die Kosten ggf. auch durch die Krankenkasse übernommen.

Investition

Gesa Krämer ist selbständige Unternehmerin, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Mutter, verheiratet und seit vielen Jahren damit beschäftigt, Menschen bei Veränderungen sicher zu begleiten.

© consilia cct – create culture together
Dr. Kirsten Nazarkiewicz & Gesa Krämer
✉ Schaumainkai 97 – 60596 Frankfurt
Marie-Alexandra-Straße 32 – 76135 Karlsruhe
☎ +49 69 63 14 057 // +49 721 821 07 282
@ office@consilia-cct.com // www.consilia-cct.com

Ihr Coach

