



MAMAMIA!

Mein Angebot!

In einem ersten persönlichen Gespräch lernen wir uns kennen und klären, ob wir uns einen weiteren gemeinsamen Prozess vorstellen können.

Passend für deine Situation kannst du weiter in die MAMAMIA! Sprechstunde kommen, oder wir vereinbaren einen Telefontermin.

Montags von 10 Uhr bis 12 Uhr
Kostenfreies Erstgespräch –
weitere Folgetermine: 20 € für 30 Minuten
Ort: FrauenarztPraxis im Salinenpark
Elke Grotegut-Semik
Steinstraße 44, 59368 Werne

Anmeldung: +49 2389-900400

MAMAMIA!

Ich freue mich auf Dich!

Barbara Rieger,
Mutter von drei erwachsenen Kindern,
Familienpflegerin, Supervisorin (DVG),
Gestaltberaterin (DVG) und Coach

www.barbara-rieger.de



MAMAMIA! SPRECHSTUNDE

„Für junge Mütter ist das Gefühl, in der Mutterrolle überlastet und unzufrieden zu sein,

leider oft ein Tabu!“

MAMAMIA!

Das Leben ist ganz schön herausfordernd!

Du hast Familie, Kind, Job – und liebst das alles?
Dein Alltag ist bunt, fordernd, kräftezehrend – und manchmal einfach zu voll?
Du gibst alles, jonglierst die Aufgaben – und kommst selber dabei zu kurz?
Die Kombination von Beruf und Muttersein ist dein Traum – aber anstrengend?

MAMAMIA!

Du bist nicht allein!

Aufgrund meiner eigenen Geschichte ist mir dein Wohl als Mutter eine Herzensangelegenheit!
Im persönlichen Gespräch beleuchten wir dein Anliegen und erarbeiten Wege, wie du deinen Selbstwert stärken und wieder zufriedener werden kannst.
Deine Wünsche, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt.

MAMAMIA!

Mögliche Themen, die dich bewegen, können sein:

- Überprüfung der Alltagsstruktur
- Erkennen und Stärken der eigenen Ressourcen
- Kraftquellen und Kraftfresser im Job und in der Familie entdecken
- Deine Anspruchshaltung beleuchten
- Aufgabenteilung in der Familie
- Herausforderungen als Alleinerziehende
- Wie gestalte ich Konflikte mit Kindern oder dem Partner?
- Deine Gesprächskultur
- Wie erlebe ich mich in der Rolle als Mutter oder Partnerin?
- Funktioniert dein Zeitmanagement?