

CYNTHIA

<https://rimbach-coaching.de>

Es ist eine solch besondere Zeit, ein Kind zu bekommen. Wir warten 9 Monate auf unser Baby, stets begleitet von Sorge, Liebe, Freude und Aufregung. Aber wer sagt einem, wie es nach der Geburt wird? Wie die Geburt verläuft, wie es einem danach geht, welchen Emotionen uns begleiten, vielleicht sogar fluten? Wie wir in der neuen Rolle als Mutter wieder in den Alltag finden, wie wir mit der Veränderung umgehen, 24/7 auf das wertvollste, was wir je hatten, aufzupassen? Wie wir damit klarkommen, wenn Vorstellung und Realität voneinander abweichen? Wenn unser Anspruch an uns selbst so viel höher ist als wir tatsächlich in dieser neuen Situation leisten können?

Es gibt Geburtsvorbereitungskurse, so dass jede Frau weiß, wie sie bei der Geburt atmen muss... aber was danach alles zu bewältigen ist, spüren viele Frauen erst, wenn es soweit ist. Wenn man nicht durch Familie und Freunde liebevoll aufgefangen wird, kann das sehr herausfordernd sein. Gerne unterstütze ich in dieser besonderen Zeit, damit Mütter schnell wieder zu Kräften kommen und das Muttersein genießen können.

