

WOWMOM – Der Kurs für deine innere Stärke

Ein Kurs für dich, wenn du spürst: *Ich möchte mich vorbereiten – nicht nur mit einem Geburtsplan oder einer Kliniktasche, sondern auch innerlich.*

Für wen ist WOWMOM gedacht? Für dich, wenn...

... du einen Kinderwunsch hast und dich innerlich stärken möchtest für das, was vor dir liegt.

... du dich nach einem Sternenkind noch einmal traust, schwanger zu werden – und dir dabei eine liebevolle Begleitung wünschst.

... du schwanger bist und merkst, dass dein Kopf sehr laut ist – du viel denkst, hinterfragst, vielleicht auch grübelst – und du lernen möchtest, wie du deine Gedanken nicht als Gegner, sondern als kraftvolle Verbündete nutzen kannst.

... du schon einmal durch eine dunkle Zeit gegangen bist – vielleicht eine Depression erlebt hast – und dir nun Werkzeuge wünschst, um dich innerlich gut zu begleiten, wenn das Leben wackelt.

... du von Ängsten und Sorgen belastet bist und dich nach einem Mindset sehnst, das dich aufrichtet, dich stärkt und dir Vertrauen schenkt.

WOWMOM ist für dich gemacht, wenn du dich nicht verlieren, sondern wiederfinden willst – in deiner Kraft, deiner Zartheit und deiner Klarheit.

Was der Kurs nicht kann – und was er stattdessen bietet:

Ich bin weder Ärztin noch Hebamme. Das heißt: Ich kann dir keine medizinischen Fragen zu Schwangerschaftsverläufen oder Geburtsprozessen beantworten – dafür gibt es wunderbare Fachpersonen an deiner Seite.

Mein Fokus liegt ganz woanders: auf **deiner emotionalen Balance** und **deiner mentalen Stärke**.

Ich beschäftige mich seit über 20 Jahren mit Menschen in herausfordernden Lebensphasen – und lerne jeden Tag dazu. In diesem Kurs geht es nicht um das „Was ist medizinisch richtig oder falsch?“, sondern darum, wie **du dich innerlich stabil aufstellen kannst**, um mit den Höhen und Tiefen dieser intensiven Zeit umzugehen.

Es geht darum, dass du dich wieder an deine Stärken erinnerst – an das, was dich trägt, wenn's stürmisch wird.

Dass du Werkzeuge an die Hand bekommst, die dir helfen, dich selbst zu beruhigen, dich zu ordnen, zu zentrieren – damit du dich nicht ausgeliefert fühlst, sondern verbunden. Mit dir selbst. Mit deinem Körper. Mit dem, was dir wichtig ist.

Ich bin Mama von drei Töchtern und Oma eines kleinen Jungen – und schöpfe auch aus dieser Erfahrung.

Ich bin für dich da – für all die Gedanken, Gefühle und Fragen, die sich nicht medizinisch klären lassen, aber trotzdem ganz schön viel Raum einnehmen. Für das, was unter der Oberfläche liegt. Für das, was dich bewegt auf dieser aufregenden Reise ins Mama-Sein.



Das erwartet dich – Modul für Modul

🌀 Modul 1 – Wo stehe ich? Wo will ich hin?

Wir starten mit der Frage: *Woher komme ich eigentlich? Mit was komme ich? Wo stehe ich gerade – und wo möchte ich hin?*

Mit spielerischen und kreativen Methoden tasten wir uns an deinen aktuellen inneren Standort heran. Wir experimentieren mit verschiedenen inneren Anteilen – *wer bin ich noch, außer der, die ich gerade bin?*

Wir klären dein persönliches Ziel für den Kurs und machen uns gemeinsam auf den Weg. Du wirst dich an deine Stärken erinnern, sie (wieder-)entdecken und erlebbar machen. Mit einer kleinen Achtsamkeitsübung und Meditation findest du zur Ruhe – und spürst: *Mein Zustand ist veränderbar. Ich kann etwas tun.*

Ziel: Du gehst gestärkt aus diesem ersten Modul, mit mehr Klarheit darüber, wo du gerade stehst – und was du dir wünschst.

🧠 Modul 2 – Ich bin mehr als meine Gedanken

Oder auch: *Glaub nicht alles, was du denkst.*

In diesem Modul geht es um deinen Kopf – und darum, ihn zu deinem Verbündeten zu machen.

Wir schauen auf das, was du über das Muttersein denkst. Welche Werte und Wünsche verbindest du damit? Welche Überzeugungen begleiten dich – und welche darfst du überdenken?

Du lernst, Gedanken zu lenken, statt dich von ihnen lenken zu lassen. Wir beruhigen den inneren Kritiker, trainieren stärkende innere Bilder und nutzen die Kraft der Vorstellung.

Du bekommst ein konkretes Tool, das dich im Alltag unterstützt, dein Gedankenkarussell zu stoppen und deinen Fokus zu verändern.

Ziel: Du erfährst, wie du deine Gedanken als Kraftquelle nutzen kannst – und wie Veränderung wirklich funktioniert (Spoiler: Zwei Schritte vor, einer zurück gehört dazu).

💖 Modul 3 – Gefühle verstehen. Gefühle lenken.

Unsicher? Ängstlich? Zweifelnd? Willkommen im Club.

In diesem Modul geht es darum, wie du Angst, Unsicherheit oder Sorgen in etwas anderes verwandeln kannst: in Vorfreude, Mut, Handlungsfähigkeit.

Du bekommst Wissen (Psychoedukation), das beruhigt – z. B. darüber, was bei Angst im Körper passiert und wie du mit deinem Körper Einfluss nehmen kannst.

Wir sprechen über den Unterschied zwischen Angst, Sorge und Respekt – und darüber, was dir Halt gibt.

Mit Meditationen und praktischen Übungen erfährst du, wie du deinen Gefühlen Raum gibst und trotzdem nicht von ihnen überflutet wirst.

Ziel: Du gehst mit einem praxiserprobten Tool nach Hause, das dir hilft, mit Gefühlen stärkend umzugehen – und das Gefühl zu haben: *Ich bin nicht ausgeliefert. Ich kann etwas tun.*



Für weitere Infos
scannen

♥ **Modul 4 – Ich traue mir das zu.**

Dieses letzte Modul bündelt alles – und richtet deinen Blick nach vorn.

Wir reflektieren: *Was hat sich verändert? Welche Schätze nehme ich mit?*

Dann packen wir deine ganz persönliche „Geburtstasche“ – gefüllt mit all deinen Erfahrungen, Tools, Stärken und Ressourcen.

Du bekommst eine konkrete mentale Geburtsvorbereitung an die Hand, erfährst, wie du deinen Geburtsverlauf aktiv mitgestalten kannst – und wir sprechen über die Rolle deines Partners oder deiner Begleitperson.

Ziel: Du gehst gestärkt in Geburt, Wochenbett und Elternsein. Mit dem Gefühl: *Ich traue mir das zu. Und ich bin gut vorbereitet.*

WOWMOM ist kein Kurs, bei dem du einfach nur „dabei“ bist.

Es ist dein Raum. Für Selbstfürsorge. Für mentale Balance. Für Mut.

Für die Verbindung zu dir selbst – bevor du dich mit ganzer Kraft um andere kümmerst.

