

Selbstwertboost für Mütter

...damit du dich nicht überfordern musst, um dich wertvoll zu fühlen.

Was ist der Selbstwertboost?

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

"Bin ich eine gute Mutter?"

"Warum reicht es nie - egal, was ich leiste?"

"Andere wirken so viel stabiler - was stimmt nicht mit mir?"

Diese Gedanken sind nicht selten. Aber sie wiegen schwer. Sie halten dich davon ab, dich selbst als gut, als liebenswert, als wertvoll zu erleben - genau so, wie du bist.

Der Selbstwertboost ist dein persönliches Coachingangebot, um wieder in Verbindung mit dir zu kommen -

jenseits von Schuld, Vergleich und innerem Druck.

Für dich, wenn du...

- dich selbst oft hinterfragst oder kritisierst
- ständig funktionieren willst, obwohl du längst müde bist
- dich nach mehr innerer Stabilität und Leichtigkeit sehnst
- dich nicht nur "irgendwie durchwursteln", sondern wirklich gut für dich sorgen willst



Was dich erwartet:

Zwei intensive 1:1-Coachings

- Sitzung 1: 90 Minuten
- Sitzung 2: 60 Minuten

Individuell abgestimmt - online oder in Präsenz in Paderborn.

Wir arbeiten ressourcenorientiert, körperfokussiert und lösungsnah. Du wirst verstehen, wie deine Selbstzweifel entstanden sind - und noch wichtiger: wie du sie sanft entmachten kannst.

Die Methode:

Selbstwertboost für Mütter

...damit du dich nicht überfordern musst, um dich wertvoll zu fühlen.

Ein zentrales Element der Arbeit ist PEP® - Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr.

Michael Bohne.

Eine alltagstaugliche, emotions- und körperfokussierte Kurzzeitmethode, mit der du belastende Gedanken entschärfen und dich innerlich stabilisieren kannst.

Die Arbeit bezieht deinen Körper mit ein. Denn:

Dein Kopf denkt - aber nicht alles, was er sagt, ist hilfreich.

Dein Körper aber? Der weiß, was richtig ist.



Dein Selbstwertboost bringt dir:

- mehr innere Ruhe - auch im Trubel
- mehr Vertrauen in dich und dein Muttersein
- mehr Verbindung zu deinem eigenen Maßstab
- mehr Kraft, klar für dich zu sorgen

Setting:

Ort: Online oder in Präsenz in Paderborn

Kosten: 300 EUR (für beide Einheiten)

Termine: individuell vereinbaren

Jetzt Termin anfragen: kontakt@anneplanz.de

FAQ - häufige Fragen:

Ich habe keine Diagnose - ist das Angebot trotzdem etwas für mich?

Ja, unbedingt. Es geht hier nicht um eine Diagnose, sondern um dein Erleben.

Kann ich mein Baby mitbringen?

In der Präsenzvariante gern - wir stimmen das individuell ab.

Selbstwertboost für Mütter

...damit du dich nicht überfordern musst, um dich wertvoll zu fühlen.



Für weitere Infos
scannen

Wie lange wirkt der Selbstwertboost?

Viele Frauen berichten, dass die zwei Sitzungen spürbare Veränderungen anstoßen.

Was ist PEP® genau?

PEP steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne - eine Methode zur emotionalen Selbststärkung und Selbstanwendung.

Du hast mehr Fragen?

Melde Dich gern und wir klären das!

Gern per Whatsapp unter 0151 74501312

Oder per Mail: kontakt@anneplanz.de

