

# Plötzlich (wieder) Mutter, was nun?

Ich bin **glücklich**,  
Mutter zu sein.

Wo bleibt eigentlich  
unsere **Paar-Beziehung**?

Aber es ist **nicht  
immer leicht**, wenn  
ich ehrlich bin.

Mein Kind ist  
**wunderbar**.

Wie kann ich gut für mich  
und für mein Kind/meine  
Kinder **sorgen**?

Manchmal frage ich  
mich, **wo bleibe ich**?

Welche Aufgaben kann  
mein\*e **Partner\*in**  
**übernehmen**?

**Kennst Du das?**



Die Geburt eines Kindes ist etwas Besonderes. Sie verändert alles und lässt Dich als Frau\*, euch als Paar und als Familie neu ausrichten. **Damit bist Du nicht allein. Und damit musst Du auch nicht allein bleiben.** Wenn eine Frau\* beschließt, ihr Leben zu ändern, ändert sich alles um sie herum. Diese Veränderung ist nicht immer leicht, und manchmal hilft **ein Anstoß von außen.**

Weitere Infos unter:  
[www.beratung-und-yoga.com](http://www.beratung-und-yoga.com)

Oder im persönlichen Kontakt mit mir:  
**Elisa Gärtner**  
[beratung-und-yoga@posteo.de](mailto:beratung-und-yoga@posteo.de)  
0159-06198455

### **Psychologische Beratung**

Als Psychologin, systemische Beraterin für Einzel-, Paar- und Familienberatung, Therapeutin i.A. und Mutter zweier Kinder **begleite ich Dich gern** mit vielfältigen Methoden und viel Gefühl auf diesem Weg.

Die Beratung kann im Freien beim Laufen oder im Sinnergie e.V. in der Schulzestr. 1, 13187 Berlin stattfinden.