

Mutter-Tochter-Beziehung

Kurzbeschreibung	Dein Gewinn	Programminhalte	Voraussetzungen
<p>Du bist die Tochter einer Mutter. Vielleicht bist du auch selbst Mutter. Gibt es Tage, an denen du dich ganz und gar mit deiner Mutter verbunden fühlst? Gibt es Tage, an denen du sie am liebsten ins Pfefferland wünschst? Oder hast du überhaupt keinen Kontakt zu deiner Mutter? Und wünschst du dir eine harmonischere, kraftvollere und konstruktivere Mutter-Tochter-Verbindung?</p> <p>Unabhängig davon, wie entspannt deine Beziehung zu deiner Mutter ist und ob sie noch lebt. Gemeinsam machen wir uns auf eine Reise. Wir heilen alte Verletzungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Und falls du selber Mutter bist: Deine Bereitschaft in diese Beziehung einzutauchen, hat einen positiven Einfluss auf die Beziehung zu deinen eigenen Kindern.</p> <p>Entstehung des Coaching-Programmes</p> <p>Dieses Programm entstand, weil meine eigene Beziehung zu meiner Mutter jahrelang eher schwierig war. Sie konnte mich ständig triggern und ich hätte sie definitiv gerne ins Pfefferland geschickt. Doch trotz allen Widrigkeiten war stets eine tiefe Liebe da. Sie liess mich hinhlicken und eintauchen mit dem Wunsch, mich endlich zu versöhnen. Ich bin meiner Mutter sehr dankbar, dass auch sie den Mut hatte, gemeinsam mit mir unsere Beziehung zu heilen. Denn auch für sie hiess das, die Geschehnisse zu reflektieren. Auch sie war bereit in sich selbst einzutauchen und zu erkennen, welche Erlebnisse, Prägungen, Erfahrungen und Erwartungen zu unserem Konflikt beigetragen haben. stumpfen ab.</p>	Reduktion von Konflikten mit der eigenen Mutter	Geschichte und Zusammenhänge über gesellschaftliche und strukturelle Entwicklung	Du bist mindestens 18 Jahre alt
	Gewinn von Lebensqualität durch Auflösung von Schuld- und Schamgefühlen	Entstehung Patriarchat und Auswirkungen auf Mütter (Rollen, Aufgaben, Erwartungen...)	Du bist psychisch gesund und in der Lage, dich selbst zu reflektieren
	Befreiung aus alten Mustern (wie z.B. Drang nach Perfektion u.ä.)	Erkenntnisse über Dynamiken der Erziehung basierend auf gesellschaftlichen Erwartungen und Normen.	Du lässt Veränderungen zu
	Reduktion von unerklärlichen, hinderlichen und unangenehmen Gefühlen (wie z.B. Wut, Trauer, Frustrationen etc.)	Entstehung und Auswirkung des Patriarchats auf die Rolle der Frau	Du bist bereit, dir neben den Coachings (60-90 Minuten) zusätzlich 1-2 Stunden Zeit zur Selbstreflektion und Vorbereitung zu nehmen
	Liebevollere Beziehung zu dir, zur eigenen Mutter und zu den eigenen Kindern	Idealisierung der Mutterrolle und Erwartungen an Mütter	Du magst dir insgesamt 10 Wochen Zeit für diese Reise schenken
	Klarheit über dich als Frau und in der Rolle der Tochter	Verletzungen, die seit Generationen von Frau zu Frau weitergegeben werden	Du bist offen und neugierig
	Verständnis über Muster (die deiner Mutter, die übernommenen und die weitergegebenen an deine Kinder)	Tabus und daraus resultierende Scham- und Schuldgefühle bei Müttern und Töchtern	
	Wert- und urteilsfreie Begegnungen auf Augenhöhe, damit du thematisieren kannst, was dich wirklich beschäftigt.	Vergebung, Versöhnung und Heilung	
	Du wirst durch einen Prozess geführt, der auf deinen bestehenden, inneren Ressourcen aufbaut.	Erzeugen von neuen, inneren Bildern in Bezug auf «Frau-Sein»	
	Du profitierst von über 30-jähriger Lebenserfahrung einer erfolgreichen Pionierin.		