

# Fachkräftekurs Muttertät:

Den Prozess des  
Mutterwerdens kennen und  
verstehen



Prof. Dr. Svenja Krämer und Hanna Meyer

## Kursbeschreibung

In dem Onlinekurs für Fachkräfte “Muttertät: Den Prozess des Mutterwerdens kennen und verstehen” wird die Phase der Muttertät vorgestellt und die Einzelheiten des Konzepts näher beleuchtet. Ziel des Kurses ist es, (wissenschaftliche) Erkenntnisse zu dieser Phase zu bündeln. Auf dieser Grundlage erfolgt die Reflexion der individuellen Herausforderung von Müttern und Vätern mit Transfer auf die Tätigkeit als Fachkraft. Der Kurs zeichnet ein facettenreiches Bild, das sich sowohl auf die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Phase als auch auf Erfahrungsberichte von Müttern und Vätern stützt.

## Aufbau

Der Kurs ist in acht inhaltliche Module gegliedert. Neben dem Konzept Muttertät werden auch die unterschiedlichen Ebenen vorgestellt, in denen es durch Mutterschaft zu Veränderungen im Leben einer Frau kommen kann. Neben der körperlichen und psychologischen Ebene, werden die Beziehungsebene, die berufliche Ebene und die spirituelle Ebene in den Blick genommen. Ergänzend erfolgt die Betrachtung der Situation der Väter sowie der Großeltern.

## Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Fachkräfte, die Mütter oder Familien in der Phase der (frühen) Mutterschaft und Elternschaft professionell begleiten. Auch eignet es sich für Personen, die selbst Angebote rund um die Muttertät planen oder bereits durchführen.

**MUTTERTÄT**

Wenn sich  
plötzlich alles  
anders anfühlt

[muttertaet@gmail.com](mailto:muttertaet@gmail.com)  
[Instagram: muttertaet.ploetzlich.anders](https://www.instagram.com/muttertaet.ploetzlich.anders)  
[www.muttertaet.de](http://www.muttertaet.de)

In Transition L&D UG (haftungsbeschränkt)

# Inhalt

Folgende Themen erwarten Sie im Kurs:

- Modul 1 - Intro
- Modul 2 - Muttertät: Woher stammt der Begriff Muttertät, Muttertät: Darum geht's, Phasen der Muttertät, Ebenen der Veränderungen in der Muttertät, Einflüsse auf die Muttertät, Darum ist Muttertät eine gute Sache
- Modul 3 - Körperliche Veränderungen in der Muttertät: Körperliche Veränderungen im Überblick, Der Körper im Fokus, Körperbild, (Selbst-) Fürsorge, Instabilität, Hormonelle Veränderungen, Veränderungen des Gehirns
- Modul 4 - Psychologische Veränderungen in der Muttertät: Push & Pull, Gefühls-Farbkasten, Mutterbilder, Sogenannter Mutterinstinkt, Wandel der Identität
- Modul 5 - Beziehungsebene in der Muttertät: Neues Familienmitglied, Konstellationen des Miteinanders, Partnerschaft, Freundschaften, Herkunftsfamilie, Adulthood
- Modul 6 - Berufliche Veränderungen in der Muttertät: Wandel des Alltags, Wandel der beruflichen Identität, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Schlechterstellung von Müttern, Schuldgefühle, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Modul 7 - Spirituelle Veränderungen in der Muttertät: Zeitraum für spirituelles Wachstum, Zugang zur Natur, Rite de Passage, Spiritualität als Bewältigungsmechanismus, Religiösität
- Modul 8 - Vätertät
- Modul 9 - Großmuttertät: Rollenwechsel - Passiver Prozess - Bild einer Großmutter - Löseprozess - Zurückgeworfen - Gehirnaktivität
- Modul 10: Outro

## Methodik

Der Kurs besteht aus Online-Videos mit einem Umfang von insgesamt etwa 600 Minuten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten je nach persönlicher Geschwindigkeit und Interesse individuell abgerufen werden können.



muttertaet@gmail.com  
Instagram: muttertaet.ploetzlich.anders  
www.muttertaet.de

In Transition L&D UG (haftungsbeschränkt)