

Onlinekurs Muttertät:

Den Prozess des
Mutterwerdens kennen und
verstehen



Prof. Dr. Svenja Krämer und Hanna Meyer

Kursbeschreibung

In dem Onlinekurs “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, die Phase besser zu verstehen und auf dieser Grundlage besser mit den individuell Herausforderungen umzugehen. Dafür zeichnet der Kurs ein facettenreiches Bild, das sich sowohl auf die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Phase als auch auf Erfahrungsberichte von Müttern stützt. Der Kurs stärkt Mütter und ihr Umfeld, mehr Stabilität und Halt in dieser aufregenden Veränderungsphase zu erlangen.

Aufbau

Der Kurs ist in acht 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.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Mütter und ihr Umfeld und somit zum einen an Personen, die den Prozess der Muttertät selber durchleben, und zum anderen an Personen, die sie hierbei eng begleiten.

MUTTERTÄT

Wenn sich
plötzlich alles
anders anfühlt

muttertaet@gmail.com

Instagram: [muttertaet.ploetzlich.anders](https://www.instagram.com/muttertaet.ploetzlich.anders)

www.muttertaet.de

Inhalt

Folgende Themen erwarten dich 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 - Outro

Methodik

Der Kurs besteht aus Online-Videos mit einem Umfang von insgesamt etwa 500 Minuten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten je nach persönlicher Geschwindigkeit und Interesse individuell abgerufen werden können.

