

ABENDGRUPPE



MUTTER WERDEN MAMA SEIN DEIN NEUER WEG

Di, 19-20.30 Uhr

Praxis Systemisch Lösen

Otto-Wels-Straße 3, 97070 Würzburg

0931-20 70 50 95

Whatsapp: 0176-879 36 787

info@systemisch-loesen-wuerzburg.de

Der Alltag als werdende oder frischgebackene Mutter kann wunderschön sein - aber es gibt eben auch die ganz andere Seite. Doch wer spricht offen darüber? Und woher weißt du eigentlich, was richtig oder falsch ist?

Egal ob dein Kind viel schreit, das Zubettgehen jeden Tag zum Kraftakt wird oder gefühlt eine Entwicklungsphase die nächste jagt - oft geraten dabei die Paar- und die Persönliche Ebenen völlig in den Hintergrund.

Genau darüber reden wir aus systemischer Sicht während du deinen eignen neuen Weg als Mama für dich entdeckst.

*Mutter werden und Mama sein
ist kein Zustand,
sondern ein fortlaufender
Prozess des Wachsens
- mit dem Kind und an sich selbst.
(unbekannt)*

DAS ERLEBST DU:

- Deine Stärke als Mutter herausfinden und aktivieren
- Offene Gespräche über die Herausforderungen in der Schwangerschaft, der Geburt und die ersten 3 Jahre
- Deine Rollen aus systemtherapeutischer Sicht reflektieren:
 - als Mama, Partnerin, Freundin, Kollegin, usw. und deine Balance finden
- Auszeit genießen und neue Energie tanken

LEITUNG:



Daniela Rottmann

- Systemische Paar-, Familien- und Individualtherapie - 2010
- Trauma-Arbeit mit Somatic Experiencing-SE und EMDR -2018
- Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin -2019
- Mutter von 2 erwachsenen Kindern

TERMINE:

2026: 06.10. 20.10. 03.11. 17.11.

KOSTEN:

Einzel: 140,- Euro
Elternvorteil: 250,- Euro
(beide Kurse)

Herzlich Willkommen

ABENDGRUPPE



VATER WERDEN PAPA SEIN DEIN NEUER WEG

Di, 19-20.30 Uhr

Praxis Systemisch Lösen

Otto-Wels-Straße 3, 97070 Würzburg

0931-20 70 50 95

Whatsapp: 0171-526 90 18

info@systemisch-loesen-wuerzburg.de

TERMINE:

2026: 13.10. 27.10. 10.11. 24.11.

Der Alltag als (werdender) Vater ist erfüllend
- und stellt das Leben komplett auf den Kopf.
Zwischen neuen Erwartungen und großer
Verantwortung stellt sich oft die Frage:
Wie will ich eigentlich Vater sein?

Ob der Spagat zwischen Job und Familie fordert,
das Kind die Nächte kurz hält oder die Dynamik in
der Partnerschaft neu verhandelt wird - schnell
geraten die eigenen Bedürfnisse und die
Paarbeziehung in den Hintergrund.

Du bist nicht allein: In einer starken Runde unter
Männern tauschen wir uns aus, finden
Orientierung und stärken den Rücken für deine
Rolle.

*Vater werden und Papa sein
ist kein Zustand,
sondern ein fortlaufender
Prozess des Wachsens
- mit dem Kind und an sich selbst.
(unbekannt)*

KOSTEN:

Einzel: 140,- Euro
Elternvorteil: 250,- Euro
(beide Kurse)

DAS ERLEBST DU:

- Deinen Wert als Vater erkennen, spüren und leben
- Offene Gespräche über die Herausforderungen mit Erwartungen, veränderten Rollen und der neuen Verantwortung
- Deine verschiedenen Rollen aus systemtherapeutischer Sicht:
 - als Vater, Partner, Kollege, Freund, usw.
- Ziel: mehr Balance und Präsenz
- Vatersein als Kraftquelle erleben

LEITUNG:



Franz Ort

- Praxis für systemische Paar-, Familien- und Individualtherapie
- Männer- und Väter-Coach
- 10 Jahre Technischer Leiter Metalltechnik
- 20 Jahre selbständiger Konstrukteur
- Vater von 2 pubertierenden Kindern
- mehrjährige Patchwork-Erfahrung

Herzlich Willkommen