

**Mein Kind soll es  
besser haben  
als ich**

**Gruppe für Frauen mit Kindern  
zwischen 3-6 Jahren**

Mit unserem Unterstützungsangebot bieten wir Ihnen Anregungen und Austausch, neue Impulse für mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen im Alltag mit Ihrem Kind.

Für die Kinderbetreuung sorgen wir.

**Wann**

10 x montags 15-17 Uhr

**Wo**

Gemeindehaus der Himmelfahrtskirche  
Oberländerstraße 36, Sendling  
(U3/6 Implerstraße)

**Rufen Sie uns an**

In einem Vorgespräch können wir alle weiteren Fragen gemeinsam klären.

Sabrina Courtial, Dipl. Psychologin  
Emma Hoffmann, Dipl. Sozialpädagogin

**(089) 76 37 37**

**Frauennotruf München  
Beratungsstelle  
und Krisentelefon  
bei Gewalt**

Fürstenrieder Straße 84, 1. Stock  
80686 München (U5 Laimer Platz)

Telefonische und persönliche  
Beratung: Montag – Freitag 10-18 Uhr

Krisentelefon: täglich 18-24 Uhr  
Auch an Wochenenden und  
Feiertagen

**(089) 76 37 37**

 **Frauennotruf München**  
Beratungsstelle & Krisentelefon bei Gewalt

[info@frauennotrufmuenchen.de](mailto:info@frauennotrufmuenchen.de)

[www.frauennotrufmuenchen.de](http://www.frauennotrufmuenchen.de)



**Gruppe für Frauen  
mit Kindern  
zwischen 3-6 Jahren**

**Manchmal ist es einfach schön,  
Mutter zu sein.**

Manchmal ist es anstrengend, Mutter zu sein.



**Ich würde so gerne liebevoll sein.**

Aber oft gelingt es mir einfach nicht .



**Ich möchte eine fürsorgliche  
Mutter sein.**

Doch wenn es mir selber schlecht geht, bekomme ich das nicht so hin, wie ich es mir vorstelle.



**Es ist wie verhext.**

Ich wollte alles ganz anders machen, aber in stressigen Situationen reagiere ich so, wie ich es nie wollte.

*Mein Kind soll es besser  
haben als ich.*

*Aber wie kann das gehen?*



Wie kann ich aus den altbekannten Mustern, die mich behindern, aussteigen?

**Mit unserer Gruppe wollen wir Sie unterstützen, neue Möglichkeiten für sich als Frau und Mutter zu entwickeln.**

Mit verschiedenen Übungen und wirksamen Methoden können Sie lernen,

- in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben;
- Lösungsstrategien bei Problemen zu entwickeln;
- gut für sich zu sorgen;
- Sicherheit und Zufriedenheit zu stärken,

damit Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind genießen, eine gute Beziehung leben und Freude haben können.