

Wertschätzung. Vertrauen. Verantwortung.

Nehmt Euch die Zeit, Euch auf eine ganz besondere Lebensphase vorzubereiten. Nutzt einen **geschützten Raum, angeleitete Impulse und die Unterstützung durch die Gruppe** für all die Gedanken und Gefühle, die im Alltag keinen Platz finden.



Als Mutter zweier Kinder, kenne ich einige Gedanken und Gefühle, die uns vor und nach der Geburt eines Kindes begleiten. Ich weiß, wie wichtig es sein kann, sich einmal als Paar bewusst zu werden, wer wir eigentlich sind und wer wir als Eltern sein wollen. Was sind meine individuellen Stärken und wo brauche ich Hilfe. Sich als Paar gut zu kennen, kann unterstützend sein, sich als Eltern zu entwickeln.

Mein Anliegen ist, Euch als Eltern einen Raum zu bieten, Euch unter Anleitung auszutauschen, die Realität ansprechen zu dürfen und einen ganz eigenen Weg für Euch zu finden, das Leben als Familie zu gestalten.

Mein wertvollstes Werkzeug als Coach und Trainerin ist meine innere Haltung. Ich wirke in meiner Arbeit mit Menschen durch meine **Empathie** und **Authentizität**, vor allem aber auch durch meine Fähigkeit, mich für Menschen und Themen zu **begeistern**.

Ich freue mich auf Eure Themen und Eure Geschichte!

A handwritten signature in black ink, which reads "Imke Jurgeneit". The signature is fluid and cursive.

Eltern werden.

„Wir machen alles anders – oder?“ Wir leben in einer Zeit, die es ermöglicht, einen ganz eigenen (Lebens-)Weg zu finden. Als Paar und als Eltern. Das ist großartig und befreiend! Gleichzeitig stellt es uns vor die Verantwortung, eben auch zu entscheiden, wie wir miteinander leben wollen. Und dies verhandeln wir in einer Partnerschaft und als Familie auch immer wieder neu.

Durch sorgfältig ausgewählte Übungen, erhaltet Ihr die Möglichkeit, für Euch selber zunächst herauszufinden, wer Ihr als Paar seid. Darauf aufbauend leitet Ihr eine Idee ab, was Euch als Eltern wichtig ist. Für welche **Werte** steht Ihr, welche Bedürfnisse bringt Ihr mit und wie lassen sich diese mit dem Elternsein in Einklang bringen. Welche Ressourcen stärken Euch als Paar? Wo könnten Stolpersteine liegen? Welche Wünsche hab Ihr an Eure*in Partner*in?

Den Alltag ausmalen.

Auch wenn es schwierig ist, sich schon vor der Geburt den Alltag mit Kind vorzustellen, lade ich Euch ein, genau das zu tun. Als Familie stellt sich noch stärker die Frage nach Gleichberechtigung in der Beziehung, nach der Aufteilung der Carearbeit, Organisation der Elternzeit, Umgang mit Freundschaften oder Me-Time. Den Weg von Anfang an bewusst zu gestalten schützt davor, in Trampelpfade zu geraten, die Ihr nie gehen wolltet. Es geht um **Wertschätzung** des Partners und des Kindes, um das gegenseitige **Vertrauen** und auch ganz viel um **Verantwortung**. Ich biete Euch alltagsorientierte Life-Hacks für die erste Zeit nach der Geburt, aber auch für einen entspannten Alltag danach. Es gibt dabei keine Musterlösung,

sondern viele individuelle Wege mit feinen unterschiedlichen Nuancen.

Gemeinsam wachsen.

Die Peer-Group hilft Euch zu erleben, wie es anderen werdenden Eltern geht. Welche Fragen sie umtreibt und vielleicht auch, welche kreativen Lösungen es außerhalb Eurer bisherigen Vorstellung gibt. Das Erlebnis, gesehen und verstanden zu werden, wird durch die Gruppe gestärkt.

Zur professionellen Begleitung der Gruppe im Prozess, nutze ich meine Erfahrungen aus der Themenzentrierten Interaktion, verbunden mit Methoden aus dem Coaching und Training. Ich verfolge in meinen Workshops stets einen **prozessgeleiteten Ansatz**, bei dem sich die Schwerpunkte der Themen im Verlauf ergeben. Ich vertraue darauf, dass Ihr als Gruppe Euren ganz individuellen Weg gehen werdet, den ich begleite.

Ein Wechsel aus **Einzel- und Teamarbeit**, sowie aus (**fachlichem**) **Input** und **Selbstreflexion**, ist charakteristisch für mein Vorgehen.



IMKE JURGENEIT
COACHING & TRAINING

Der Rahmen.

Ich lade Euch als werdende Eltern herzlich ein*, einen etwas anderen Kurs zu besuchen. Ihr habt Lust, Euch mit Eurer Rolle als Partner*in und als zukünftiges Elter auseinanderzusetzen?

Dann seid Ihr in der Gruppe richtig!

Gruppengröße: 6 - 8 Paare

Frequenz: Drei wöchentliche Treffen

Umfang: jeweils 1,5 Std

Zeit: 18:00h - 19:30h

Termine: Die jeweils aktuellen Termine finden sich auf meiner Website und auf der Seite des Haus für Geburt und Gesundheit (nutze dazu gern den QR-Code auf der Rückseite)

Ort: Haus für Geburt und Gesundheit
Caspar-Voght-Str. 35c
20535 Hamburg

Kosten: 120,00€ pro Paar

Anmeldung: Schreibt gern eine Email an imke@jurgeneit.de

* Aktuell richtet sich der Kurs an Paare (jedwede Konstellation herzlich Willkommen!). Wenn Du allein bist und trotzdem einen besonderen Elternkurs besuchen möchtest, melde Dich bei mir. Bei ausreichendem Interesse organisiere ich gern auch einen passenden Kurs für Menschen, die Ihr Kind allein erwarten.

Dr. Imke Jurgeneit

Ihr habt Rückfragen oder seid Euch nicht sicher, ob der Kurs etwas für Euch ist?

Meldet Euch und lasst uns darüber reden!

Email: imke@jurgeneit.de

Phone: 0179/7330880

Aktuelle Informationen zum Kurs:



Einen Einblick in meine Arbeit findet Ihr unter

www.jurgeneit.de



HAUS FÜR
GEBURT UND GESUNDHEIT
Hebammen Brown und Partnerinnen

IMKE JURGENEIT
COACHING & TRAINING

WERTE
FAMILIENALLTAG
ELTERN
PEERGROUP
KOMMUNIKATION
GEBURT PAAR
VORBEREITUNG

**Eltern werden
ist nicht schwer?!**

Als Team Eltern werden.
