

**Kinder sind der Spiegel unserer Seele.  
Umso wichtiger ist es, dass wir Eltern  
gut für uns sorgen.**



**Ich bin Anna Uter.**

Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin, systemische Beraterin, energetischer Coach und selbst Mutter von zwei Söhnen. Unsere Geschichten hinterlassen Spuren – bei uns und unseren Kindern.

Mir ist es ein Anliegen, Eltern – insbesondere Frauen und Mütter in ihren seelischen Heilungsprozessen zu unterstützen.

**Wie geht es weiter?**

- 1** Schreibe mir eine E-Mail mit Deinem **Anliegen** und **Deiner Nummer an [beratung@anna-uter.de](mailto:beratung@anna-uter.de)**.  
Ich rufe Dich an!
- 2** Wir besprechen gemeinsam, was Du gerade brauchst und wie ich Dich unterstützen kann.
- 3** Die Beratung kann persönlich oder digital stattfinden.

**Mehr Informationen unter  
[www.anna-uter.de](http://www.anna-uter.de)**

# Beratungsstelle für seelische Gesundheit

**Mentale Geburtsvorbereitung  
Aufarbeitung von Geburtserlebnissen  
& Stärkung im Eltern-Sein**

# Au

## Liebe Frau, liebe Mutter,

Vielleicht trägst Du gerade ein großes Glück unter Deinem Herzen, vielleicht aber auch eine schwere Last auf Deinen Schultern. Kinderwunsch und Eltern-Sein. Bei keinem anderen Thema liegen größte Freude und schmerzvollstes Leid so nah beieinander, fühlt man sich so leicht und so schwer, erfährt man sich vielfältig unterstützt und doch allein. Geht es Dir vielleicht gerade auch so?

Als Beraterin ist mein besonderes Anliegen, auf die seelische Gesundheit von Frauen und Müttern zu achten. Wir tragen mit Leib und Seele große Verantwortung und manchmal noch einiges mehr.

## Und was trägst Du mit Dir herum?

**Eltern zu werden und zu sein ist verbunden mit starken Gefühlen, bewegenden Gedanken und prägenden Erlebnissen. Wenn diese zur Last werden, könnte es an der Zeit sein, Dich ihnen zuzuwenden.**

Du möchtest Dich mental für die Geburt und Deine Rolle als Mutter stärken?

Du machst Dir Sorgen um die Geburt & die Zeit danach?

Es belastet Dich, an die Geburt Deines Kindes zurückzudenken?

Du kannst die Veränderungen Deines Körpers nur schwer annehmen?

Du trägst Schuldgefühle oder Vorwürfe in Dir?

Es fällt Dir schwer, in der Erziehung Deinen eigenen Weg zu gehen?

## Im Dialog & mithilfe vielfältiger Methoden darfst Du...

- Gefühle zulassen, erleben und belastende Gefühle verabschieden
- vergangene und aktuelle schwierige Situationen aufarbeiten
- Stress abbauen und Gedankenkreisen beenden
- Dich dir neu zuwenden und Dir neu begegnen
- Dich neu ordnen und strukturieren
- neue Handlungsstrategien und Lösungen entwickeln
- Deine Selbstliebe stärken und Grenzen setzen



**Für manche Erlebnisse und Gefühle gibt es keine Worte. Methoden der Energiearbeit unterstützen uns dabei, hohe emotionale Belastung sanft und schnell zu reduzieren, wieder durchatmen zu können und neu handlungsfähig zu werden.**