



## Psychologische Geburtsvorbereitung

*Innerlich ankommen – Erwartungen,  
Emotionen und meine neue Rolle*

**Start: Dienstag, 20. Oktober 2026 | 18:30 Uhr**

Geburtsangst, hohe Erwartungen an sich als Mutter, der Übergang in eine neue Lebensphase – in diesem Kurs schauen wir gemeinsam auf das, was Sie innerlich bewegt. Mit Verhaltenstherapie, DBT-Methoden und Achtsamkeit entwickeln Sie konkrete Fertigkeiten für die Geburt und die erste Zeit danach.

---

### Themen im Kurs

- Erwartungen an Geburt und Mutterschaft realistisch einordnen
- Geburtsangst verstehen und mit konkreten Strategien begegnen
- Achtsamkeitsübungen für die Geburt und den Alltag mit Baby
- Den Übergang zur Mutterschaft psychologisch vorbereiten
- Stärkung Ihrer Ressourcen und Ihres Selbstvertrauens
- Ihre persönlichen Themen – was Sie beschäftigt, hat Platz

---

### Auf einen Blick

| Start                                   | Umfang                     | Kosten                   | Gruppe          |
|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------|
| Dienstag, 20. Oktober 2026<br>18:30 Uhr | 5 Termine<br>je 90 Minuten | 250 Euro<br>Selbstzahler | Max. 8 Personen |

**| ♥ Partner:innen herzlich willkommen -- kostenlose Teilnahme!**

Der Kurs findet den Räumlichkeiten vom Nachbarschaftszentrum Ostend, in der Waldschmidtstr. 39, 2OG  
60316 Frankfurt/Main

---

Anmeldung per E-Mail  
[privatpraxis@poticha-psychotherapie.de](mailto:privatpraxis@poticha-psychotherapie.de)

---

Rückfragen per Telefon  
**+49 (69) 40 56 57 70**

---

Praxisadresse  
**Arnsburger Str. 18,  
60316 Frankfurt am Main**

