



## Beratung bei Stress, Erschöpfung und Burnout

### BERATUNG

Den Weg zu mehr Balance im Elternalltag Manchmal wird es einfach alles zu viel: Die Anforderungen und der Druck von außen, eigene unrealistische Ideale, Schlafmangel und wenig Zeit für uns selbst: Da können wir Eltern uns schnell erschöpft, gestresst und überwältigt fühlen. Doch es gibt Wege, um die eigene Resilienz zu stärken und eine gesunde Balance zu finden: In Balance - Ich unterstütze dich dabei, deine individuellen Belastungsfaktoren und Ressourcen zu identifizieren und wieder in die Waage zu bringen. In Verbindung mit dir selbst - Gemeinsam stärken wir deine Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Stress-Signale und finden passende Strategien, um diesen im Alltag zu begegnen. In Verbindung mit deinem Kind - Du übst dich darin, wieder Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag zu empfinden und eine starke Beziehungsbasis aufzubauen. In Verbindung mit anderen - Wir besprechen, wie ihr euch als Paar und Elternteam organisieren könnt und ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufbauen könnt. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich dabei zu unterstützen, deinen Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit und weniger Stress zu leben. Ich helfe dir dabei, die Balance zwischen den Anforderungen des Elternseins und dem eigenen Wohlbefinden mit wirklich alltagstaugliche Strategien für dich zu finden! Die Beratung findet **online** oder in den **Praxisräumen von Düssel-Mami** statt!

### Was?

#### ART DES ANGEBOTS

Beratung

#### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Psychologin (M.Sc.) Anna Schmitz

#### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

#### ALTER DES KINDES

altersunabhängig

#### MEHRSPRACHIGKEIT

Deutsch und zusätzlich:  
Englisch

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

---

### ADRESSE

Familienbegleitung Anna-Laura Schmitz (Räume von DüsselMami)  
Grafenberger Allee 368  
40235 Düsseldorf

---

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

---

### WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Schreib mir gerne eine Mail an [kontakt@annaschmitz.de](mailto:kontakt@annaschmitz.de) und wir vereinbaren einen individuellen Termin!

---

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

Vohwinkeler Straße 37 42781  
Haan

---

### KONTAKTPERSON

Anna-Laura Schmitz

---

### TELEFON

017656921844

---

### EMAIL

[kontakt@annaschmitz.de](mailto:kontakt@annaschmitz.de)

---

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

---

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

---