

## Ein starkes Team



*Dr. Jürgen Gödecke, der Frauenarzt in Berlin, mit Jutta Michaud (links) und Susanne Diehm (rechts), beide Master of Biographical and Creative Writing, Autorinnen, Kunsttherapeutinnen und Mütter!*

Unser Hintergrund ist unsere Spezialität: Wir ziehen Impulse und Anregungen aus vielen Disziplinen, basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen aus Medizin, Gesundheitsprävention, Glücks- und Kreativitätsforschung.

### **Die Gruppenangebote finden in der Praxis von Dr. Jürgen Gödecke statt.**

**Adresse:** Leipziger Straße 40, 10117 Berlin

Mit dem Bus: Buslinie M48, U-Bahnlinie: U2 Hausvogteiplatz oder U6 Stadtmitte. Kostenpflichtige Parkplätze direkt vor dem Haus.

Anmeldung und Kontakt: direkt über die Praxis  
Dr. Jürgen Gödecke, [www.der-frauenarzt-berlin.de](http://www.der-frauenarzt-berlin.de)  
Tel. (0 30) 2 01 15 80

Einzelcoachings können Sie auch direkt bei Ihren  
Schreibcoaches vereinbaren:

Susanne Diehm: [www.susanne-diehm.de](http://www.susanne-diehm.de)  
[mail@susanne-diehm.de](mailto:mail@susanne-diehm.de), Tel. (0 30) 2 16 37 76

Jutta Michaud: [www.michaudpr.de](http://www.michaudpr.de)  
[schreiben@michaudpr.de](mailto:schreiben@michaudpr.de), Tel. (0 30) 8 83 44 99



**Beschwingt  
und gestärkt  
ins neue Leben**



## Beschwingt und gestärkt ins neue Leben

Spüren Sie noch, welches Feuerwerk der positive Schwangerschaftstest in Ihrem Kopf ausgelöst hat? Dann das erste Ultraschallfoto mit dem pochenden Herzchen. Jetzt häufen sich große und kleine Momente, die Sie nie vergessen möchten. Leider verblassen sie mit der Zeit.

Doch wenn Sie **jetzt** schreibend und malend Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, können Sie die schönsten Augenblicke Ihres Lebens lebendig konservieren und beglückende Gefühle jederzeit abrufen. Wir laden Sie ein zu erleben, wie Schreiben in Verbindung mit sanfter Bewegung, Entspannungsübungen und Farbspielereien hilft, Glücksgefühle dauerhaft zu speichern.



Aktuelle Forschungsergebnisse zur pränatalen Entwicklung belegen, dass jede innere Regung der Mutter Auswirkungen auf Körper und Seele des Kindes hat und umgekehrt.

Während Sie die Methoden des Kreativen Schreibens spielerisch mit sanfter Bewegung, Entspannungsübungen und Farbspielereien verbinden,

- beschenken Sie sich mit zusätzlichen Glücksmomenten,
- nehmen Sie mit Ihrem Baby auf der emotionalen Ebene direkten Kontakt auf,
- können Sie Leichtigkeit in schwierigen Situationen herbeizaubern,
- Ihr Selbstvertrauen für schwierige Momente wappnen,
- stärken Sie Ihre (unbewussten) Ressourcen und mobilisieren damit physische und psychische Widerstandskräfte.

Dr. Jürgen Gödecke ist der erste Gynäkologe Berlins der erkannt hat, wie hilfreich Kreatives Schreiben für seine Patientinnen sein kann. Gemeinsam möchten wir Sie in seiner Praxis ein Stück auf Ihrem Weg in Ihr neues Leben begleiten.

## Mentale Begleitung – ganz dicht am Leben

Gönnen Sie sich etwas Zeit, sich selbst wie einen kostbaren Gegenstand zu behandeln. Ganz bewusst zu erleben, was in Ihrem Leben vorgeht. Halten Sie es schriftlich fest. Schreiben Sie Briefe an Ihr Baby, kleine Alltagsgedichte, entwerfen Sie Visionen vom gemeinsamen Leben. Erkunden Sie schreibend neue Lebenswege und tragen Sie mit kleinen Schreibritualen täglich mehr zu Ihrer Lebensfreude bei.

Entspanntes Kreativ-Sein beflügelt Ihre Fantasie und verbindet Sie ganz spielerisch mit Ihren Gefühlen und Gedanken. Übung für Übung verscheuchen Sie lästige Blockaden. Last weicht der Lust: Lust auf ein erfülltes Leben!



**Unser Angebot, exklusiv bei *dem* Frauenarzt in Berlin – auch für Frauen, die in einer anderen Praxis in Behandlung sind**

**Wahlweise Mittwoch 17 - 19 Uhr oder Freitag 18 - 20 Uhr:**

**After-Work-Entspannung und „mentales Babytelefon“ – Ihr Direktkontakt zum Kind** mit imaginären Dialogen, lustvollen Visionen, liebevollen Textminiaturen und kreativen Annäherungen an kleine und große Veränderungen

**Bei Bedarf:**

**Nichts bleibt, wie es ist – aber ich kann es managen**

Schreiben tut gut und macht Mut - Einzelcoaching

**Unverhofft schwanger – was nun?**

Schreibend den passenden Weg finden

**„Wir kriegen das schon hin“**

Einzelcoaching für Frauen und Männer oder Paarcoaching

**„Baby da – Mann weg – was nun? Wie trotzdem Freude aufkommt“**

Alleinerziehenden-Beratung

**„Kinderwunsch und Wunsch Kinder“**

Paar- und Einzelcoaching