

## Die Themen der 12 Sitzungen

01. Sitzung: Warum geht es mir schlecht?
02. Sitzung: Denken, Fühlen, Handeln
03. Sitzung: Veränderung von Gedanken und Verhalten
04. Sitzung: Stressbewältigung und Hilfesuchen
05. Sitzung: Depression, Angst oder Zwang bei Müttern
06. Sitzung: Was hat sich bei mir als Mutter verändert?
07. Sitzung: Wie komme ich mit meinem Kind zurecht?
08. Sitzung: Wie finden wir als Eltern eine gemeinsame Linie?
09. Sitzung: Wann haben wir als Paar wieder Zeit füreinander?
10. Sitzung: Vorbeugen, Früherkennen und Krisenmanagement
11. Sitzung: Was habe ich gelernt?
12. Sitzung: Wie geht es nun weiter?