



Selbst | Bestimmt

[selbst·be·stimmt] Adjektiv

Die bewusste Entscheidung das eigene Leben nach den persönlichen Werten und Bedürfnissen zu gestalten. Sie umfasst die Fähigkeit, eigenständig Entscheidungen zu treffen, Grenzen zu setzen und Verantwortung zu übernehmen. Sie ist der Schlüssel für innere Freiheit, Stärke und Balance im Einklang mit sich selbst und der Familie. Selbstbestimmt leben bedeutet nicht Egoismus, sondern ist die Basis der Weiblichkeit.

Maja Schrader



Du hast das Gefühl, dass du die Geburt deines Kindes noch nicht ganz verarbeitet hast?

melde dich gerne
für ein unverbindliches
Kennenlerngespräch



Kontakt



kontakt@majaschrader.de



[selbstbestimmt.beratung](https://www.instagram.com/selbstbestimmt.beratung)



online oder persönlich



Maja Schrader

Psychosoziale Beratung
für Frauen nach

traumatischen
Geburtserfahrungen



Das erwartet dich



dein selbst bestimmtes Leben im Fokus



Raum für alle Emotionen und Gedanken



achtsame Impulse zur Verarbeitung erlebter Ereignisse



hin zu deiner Weiblichkeit



Kombination aus deinen Bedürfnissen und die deiner Familie und deines Babys

Ich bin Maja Schrader



Ich bin Frühförderin, prä- und postpartale Coachin sowie psychosoziale Beraterin. Dank meiner fachlichen Qualifikationen bringe ich beste Voraussetzungen mit, um dich professionell zu begleiten.

Noch wichtiger als mein Wissen ist mir jedoch das

Zwischenmenschliche: Ich bin eine sehr feinfühlig Person und gehe mit viel Achtsamkeit in den Dialog und in Beziehung. Gerade im sensiblen Kontext traumatischer Geburtserlebnisse ist mir eine vertrauensvolle, einfühlsame Zusammenarbeit besonders bedeutend.

Die Geburt eines Kindes ist eines der emotionalsten und prägendsten Erfahrungen in unserem Leben. Sie ist verbunden mit tiefen Emotionen, welche manchmal auf wunderschöne Weise und manchmal tief erschütternd wirken. Erschöpfung, Traurigkeit und Angst dürfen neben Freude, Liebe und Dankbarkeit existieren.

Als Frauen tragen wir so viel Verantwortung, Liebe und Fürsorge. Oft stellen wir uns dabei hinten an und verlieren uns im Funktionieren. Doch wahre Stärke entsteht erst, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse sehen und ernst nehmen.

Viele Frauen erleben durch ihre Geburtserfahrungen langfristige Spuren, die tiefe Wunden verursachen. Gleichzeitig stellt die Phase nach der Geburt häufig Herausforderungen dar.