



Online-Tagesseminar

Werden wie meine Mutter? Auf keinen Fall. Oder doch?

Die Beziehung zwischen Mutter und Tochter gehört zu den prägendsten und gleichzeitig komplexesten Beziehungen unseres Lebens. In ihr finden wir Nähe, Geborgenheit und Vorbilder – oft aber auch Konflikte, Erwartungen und unausgesprochene Spannungen.

Manche Töchter fühlen sich ihrer Mutter sehr ähnlich. Andere versuchen ihr ganzes Leben, **bloß nicht so zu werden wie sie** – und merken doch, dass bestimmte Prägungen tief wirken: Wir hören uns selbst sprechen und erkennen den Ton unserer Mutter – Wir reagieren in bestimmten Situationen genauso wie sie – oder wir kämpfen bewusst dagegen an – und merken, wie stark uns diese Beziehung trotzdem beeinflusst.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Der Wunsch nach Anerkennung und gesehen werden• Der Konflikt zwischen Nähe und Abgrenzung• Übernommene oder abgelehnte Lebensmuster und Rollenbilder• Unbewusste Erwartungen zwischen den Generationen• Gefühle von Schuld, Pflicht oder Verantwortung• Die Frage: Wer bin ich – unabhängig von meiner Mutter?
Lernziel	<p>Die Mutter ist für viele Töchter das erste weibliche Vorbild: Sie vermittelt Werte, Rollenbilder, Vorstellungen von Liebe, Familie, Leistung und Selbstwert. Gleichzeitig entsteht in der Entwicklung jeder Tochter auch der Wunsch, eine eigene Identität zu finden – unabhängig von der Mutter.</p> <p>Doch genau hier liegt auch eine Chance: Wenn wir beginnen zu verstehen, wie diese Beziehung uns geprägt hat, können wir bewusster entscheiden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was möchte ich weitertragen?• Was möchte ich verändern?• Und wie kann eine neue, erwachsene Beziehung zwischen Mutter und Tochter entstehen?
Abschluss	Kursbestätigung
Termin	<i>online</i> , Samstag, 09. Mai 2026 / 9:30 – 16:30 Uhr
Leitung	Julia Onken und FSB-Team
Kosten	CHF 145.-