



Simone Pestalozzi ist selber zweifache Mutter und weiss, worunter Mütter oftmals leiden.  
Foto: kst.

## Die Sprache der Liebe neu entdecken

**Die Bedürfnisse von Müttern stehen im Mittelpunkt von Simone Pestalozzis Wirken. Als «Mama Coach» ist sie in der ganzen Schweiz tätig und verrät am 31. Oktober Frauen im Zentrum Elch, wie sie ihre Liebe neu beleben können.**

### Karin Steiner

«Die Mutter steht im Zentrum der Familie. Wenn es ihr gut geht, profitieren alle davon», sagt «Mama-Coach» Simone Pestalozzi. Den Haushalt besorgen, einkaufen, kochen, die Kinder betreuen, die Partnerschaft und den Freundeskreis pflegen, vielleicht auch noch zur Arbeit gehen – das alles unter einen Hut zu bringen, ist nicht einfach und verlangt den Frauen viel Organisationstalent ab. Und das haben nicht alle von Natur aus. Die Folge: Sie verzetteln sich und haben am Ende des Tages das Gefühl, keine freie Minute für sich selber gehabt zu haben.

«Für Kinder gibt es viele Angebote, aber keines, das den Müttern hilft, ihren Alltag in den Griff zu bekommen», sagt Simone Pestalozzi. Das Ziel ihrer «Mama-Coachings» ist es, den Frauen zu helfen, die Balance zwischen dem Muttersein und den eigenen Bedürfnissen zu finden.

Seit 2006 coacht die 41-jährige Mutter zweier Kinder Frauen, die etwas in ihrem Leben verändern möchten. Dabei kommt der ausgebildeten Juristin und Unternehmensberaterin das Wissen ihrer früheren beruflichen Tätigkeit zugute. Ihr Talent als Frauen-Coach und ihre Freude an dieser Tätigkeit hat sie zufällig entdeckt: «Ich habe Freundinnen und Bekannten beim Strukturieren ihres Alltags geholfen und gemerkt, dass ihnen das viel gebracht hat.»

### Ein 3-Säulen-Programm

Beim von ihr entwickelten Coaching gibt es drei wichtige Säulen. «Als Erstes möchte ich die Frau persönlich sehen. Ich will genau wissen, wie es ihr geht und wie ihr Tagesablauf aussieht», sagt Simone Pestalozzi. «Viele Frauen haben keine Tagesstruktur. Sie verzetteln sich und verlieren oft viel Zeit am PC oder Telefon.» Auch glauben viele Mütter, ihre Kinder den ganzen Tag bespielen und unterhalten zu müssen. «Das ist ein grosser Fehler. Das Kind muss auch lernen, sich selber zu beschäftigen. Das ist wichtig für seine Entwicklung.»

Gemeinsam werden Tagespläne erstellt, die auch Freiräume für die Frauen enthalten. Wie diese Zeitinseln erfüllend verbracht werden, ist Thema einer weiteren Sitzung. Ob Sport oder Lesen, eine Sprache lernen oder ein anderes Hobby ausüben – wichtig ist, dass die Frau Spass hat daran. Und das ist Basis für Punkt drei des Coachings: die Partnerschaft. «Eine gute Partnerschaft ist

### Meistgelesen

- [Veranstaltungen Zürich Nord](#)
- [Veranstaltungen Zürich West](#)
- [Veranstaltungen Züriberg](#)
- [Veranstaltungskalender](#)
- [Velomech statt Schwulentreff](#)

### Weitere Artikel Zürich Nord

[Bahnhof gerettet: IG Bahnhof Wipkingen löst sich auf](#)  
24 Oktober 2012

[O du fröhliche](#)  
24 Oktober 2012

[Rechtsstreit blockiert Baubeginn](#)  
24 Oktober 2012

[Baugenossenschaft Glattal plant weitere Ersatzbauten am Katzenbach](#)  
24 Oktober 2012

[Zürcher Stadtrat will Ja zum Stadion mit einer Kombi-Abstimmung erreichen](#)  
24 Oktober 2012

[Keine Hönegger Strasse ohne Bäume](#)  
17 Oktober 2012

[Littering: «Es ist schlimmer geworden in den vergangenen zwei Jahren»](#)  
17 Oktober 2012

[Grösseres Verpflegungsangebot an der ETH Hönggerberg](#)  
17 Oktober 2012

### Tageshoroskop

Ihr tägliches Horoskop.  
[> zum Tageshoroskop.](#)

immens wichtig für die Entwicklung der Kinder. Wenn ständig dicke Luft herrscht, fühlen sie sich zutiefst verunsichert», weiss Simone Pestalozzi.

#### **Fünf Sprachen der Liebe**

Wenn Kinder kommen, dreht sich oft alles um diese und das Paar lebt sich auseinander. Um die Beziehung wieder zu beleben, arbeitet Simone Pestalozzi nach dem Programm «Die fünf Sprachen der Liebe» von Gary Chapman. «Das sind fünf Arten, wie man Liebe ausdrücken kann. Durch Hilfsbereitschaft, durch Lob und Anerkennung, durch kleine Geschenke, durch Zeit, die man dem andern widmet, oder durch Zärtlichkeit und Sex.» Nicht alle Menschen sprechen dieselbe Sprache der Liebe. Der eine braucht mehr Anerkennung, der andere möchte mehr Zeit mit dem Partner verbringen. Dies herauszufinden, stellt Simone Pestalozzi ihren Klientinnen als dritte Aufgabe. Mehr auf [www.mama-coaching.ch](http://www.mama-coaching.ch).

*Liebe auftanken. Vortrag von Simone Pestalozzi. Mittwoch, 31. Oktober, 20 Uhr. Anmeldung bei C. Scheuss, 044 377 77 00 oder [frieden@zentrumelch.ch](mailto:frieden@zentrumelch.ch). Zentrum ELCH Frieden, Wehntalerstr. 440.*