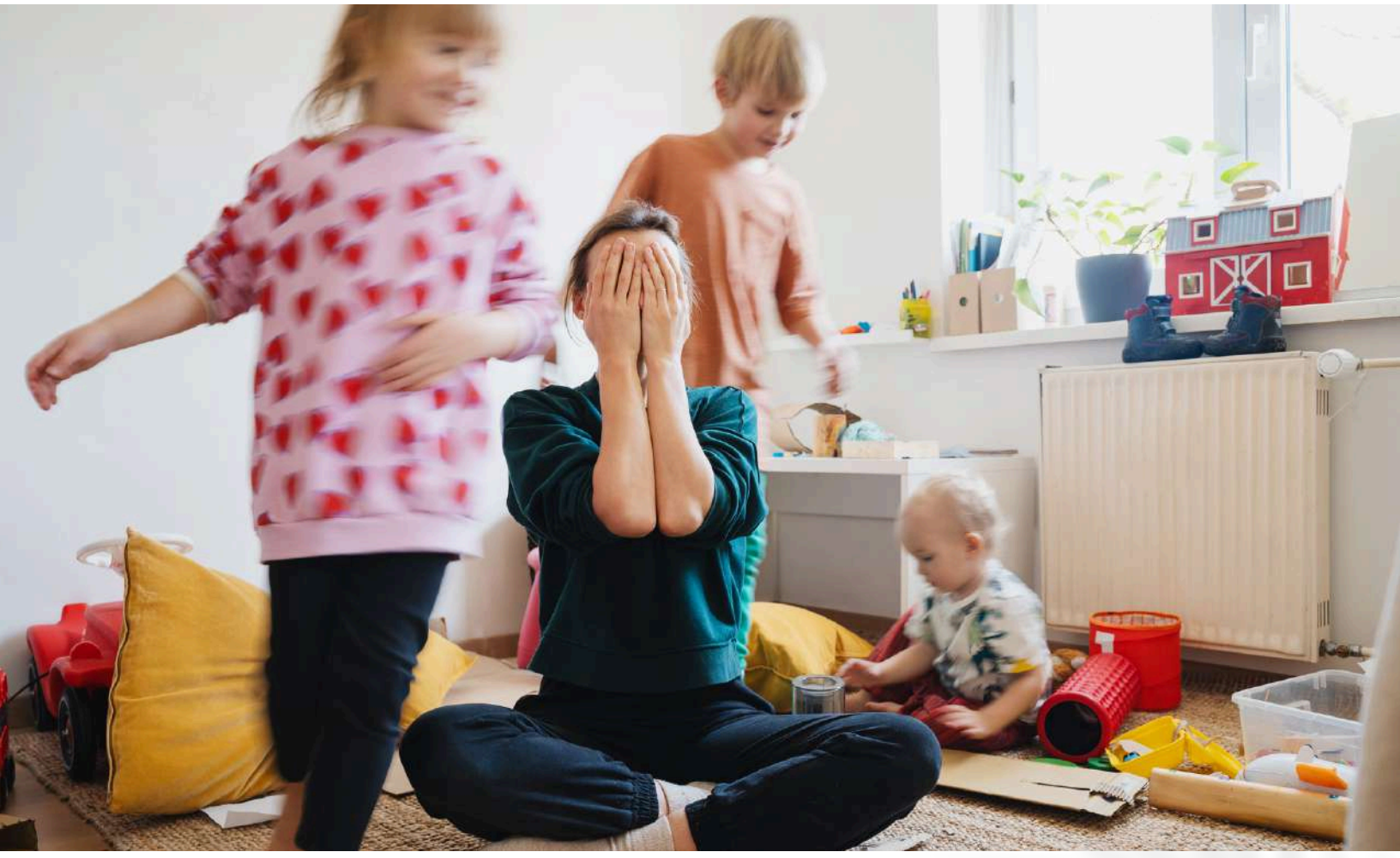
ANTI-STRESS-LIFEHOOKS FÜR BUSY MAMAS VON JANINE DIEHL



BEWUSSTE ELTERN SEIN
SELBST IN DEINER MITTE BLEIBEN
RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Dein persönlicher Guide, wenn Du als Mama immer wieder Stress in deinem Leben erfährst & da raus willst -© by Janine Diehl 2025

www.mummydaddycoaching.com

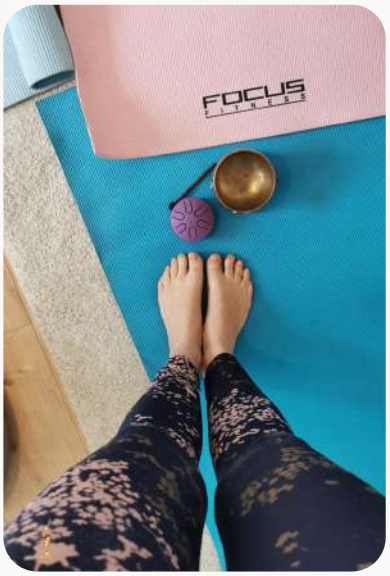
MEINE 7 GEHEIMEN LIFEHACKS GEGEN STRESS FÜR MAMAS IM FAMILIENALLTAG

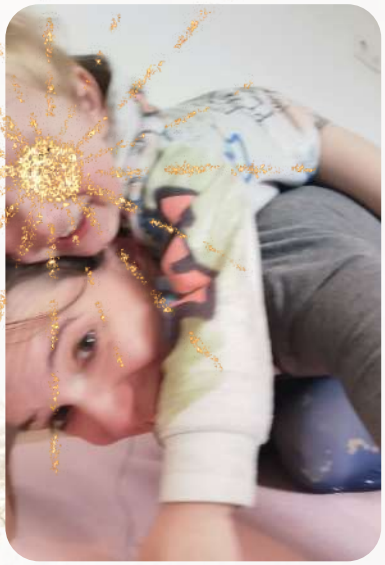
LIEBE MAMA,

Kennst Du das: Dein Alltag ist voller endloser **To-Do-Listen**, du bist schon wieder **berufstätig**, versuchst **deinen Kindern** die **volle Aufmerksamkeit** zu schenken, Du versuchst allen Aufgaben gerecht zu werden, nur selbst kommst Du oft zu kurz? Gefühlt hast Du schon 1000mal gehört, dass Du mehr auf dich aufpassen solltest! Aber wie das gehen soll, wenn der **Alltag so unendlich voll** ist, ist dir nicht ganz klar? Bist Du mit den **Kindern oft alleine**? Darfst Du den Spagat zwischen Kids & Job jeden Tag meistern? Und am Ende des Tages fühlst Du dich gestresst, genervt oder vll. manchmal überfordert? Ich kann Dich so unendlich gut verstehen!

Denn so ging es mir selbst als Mama & Systemische Familientherapeutin, als mein Mann komplett mit seiner Startup-Gründung beschäftigt war, ich meine eigene **Onlinecoachingspraxis mit Klienten** hatte, ich beide **jungen Kinder** von 1 & 6 Jahren hauptsächlich im Alltag begleitete, unseren Haushalt grösstenteils managte, wir noch Hund & Garten hatten... Und obwohl ich als Familientherapeutin ausgebildet war, **scheiterte ich** mit meinem "Fach-Latein" & musste alle gelernten fachlichen Tools noch einmal hinschmeissen & schmerzhaft andere Techniken, Tools, Glaubenssätze & Strukturen in unserer Familie implementieren...!

Vielleicht kennst du das, dass Du alle möglichen Tools kennst, aber immer wenn es drauf ankommt & **die Stress- & Belastungsrate** so richtig hoch schiesst, dass Du dann diese Tools nicht mehr zur Hand hast, dass nichts mehr hilft oder dass du sie dann in dem Moment vergessen hast und dich immer mehr gestresst fühlst?! Kennst Du das auch?





Zumindest war das bei mir immer so: und ich habe mich ganz tief innen drinnen gefragt, warum ist das nur bei mir so ist, warum feuert mein Nervensystem so und was liegt nun wirklich hinter der Belastung und was beruhigt mich wirklich?!

Bis ich festgestellt habe, dass es anderen Müttern und auch Vätern ganz genauso geht wie mir!
In diesem E-Book teile ich meine **7 besten Anti-Stress-Lifehacks** ("*präventiven Emercency Tools*") mit dir, die vielen anderen Müttern in Coaching & Beratung geholfen haben & mir selbst auch aus dem **"Stresskreislauf"** auszubrechen. Diese einfachen, aber kraftvollen Methoden unterstützen dich dabei, deinen Alltag sofort entspannter zu gestalten, dich & dein Nervensystem gleich zu beruhigen, um dann wieder in deinem gewohnten Alltag weiterzugehen!

Erst als ich begann, mich bewusst um **meine eigene Energie, mein Nervensystem & mein Körper zu kümmern**, veränderte sich mein Leben und das meiner Familie ganz automatisch.

Lass uns gemeinsam deine ersten Schritte gehen! Und ich kann dich als Mutter beruhigen, dass es nicht nur dir so geht, sondern 3/4 der Mütter ähnliche Schwierigkeiten haben wirklich für sich selbst im Alltag zu sorgen! Möge dir dieser Guide einen ganz neuen Blickwinkel & Perspektive für Dich geben,

deine Janine Diehl ❤️
System. Familientherapeutin (D.G.S.F.),
Hochsensibilitäts-, Energie- & Mindsetcoach

WARUM IST DER LEISTUNGSANSPRUCH & DRUCK AUF MÜTTER IN DEN HEUTIGEN ZEIT SO HOCH?

LERNE ALS MAMA DEN KINDERN DER NEUEN ZEIT WIRKLICH AUS DEINER TIEFEN INNEREN RUHE, KRAFT & AUS DER DE-ENTSCHLEUNIGUNG ZU BEGEGNEN

Der Alltag als Mama ist oft extrem herausfordernd – ob mit 1, 2, 3 oder mehr Kindern, Haushalt, bei beruflichen Widereinstieg oder einer eigenen Selbstständigkeit, Versorgung von Tieren und all den unzähligen unsichtbaren Aufgaben, die du täglich im Hintergrund bewältigst. Die Mental und Caregiving Load, die Mütter in unserer modernen Leistungsgesellschaft tragen, ist so oft so gross wie nie zuvor. Und häufig ist dies Müttern gar nicht bewusst, wie gross die Mental Load ist! Das findest Du meistens erst raus, wenn Du einen Mental Load Test machst...

Aber auch nach der C-Pandemie hat sich die Belastung für viele Familien nochmals verstärkt. Finanzielle Sorgen, steigende Lebenshaltungskosten, Inflation und unsichere Arbeitsplätze setzen Eltern zusätzlich unter Druck. Gleichzeitig sind viele Familien auf sich allein gestellt – ohne die Unterstützung von Großeltern oder einem engen sozialen Netzwerk. Das Prinzip der Individualfamilie in der jeden Familie für sich selbst sorgt, ist nach wie vor das Hauptfamilienkonzept der meisten Familien in Deutschland, Österreich, Schweiz & Niederlanden. Viele Mamas fühlen sich dadurch **dauerhaft überbelastet, überfordert, übermüdet, erschöpft, allein gelassen** und haben das Gefühl, **nie genug** oder **gut genug zu sein**!

Forschungsstudien von Krankenkassen & RKI bestätigen gerade diese Berichte & Erfahrungen, dass seit 2021 die Mamaburnoutrate um das 3-fache angestiegen ist, und jede 3. Mama mit minderjährigen Kindern schon mal einen längeren chronischen Überbelastungszustand hatte oder am Rande eines Mamaburnouts stand und diese Zahlen sind gerade eher steigend als sinkend...

AUS DIESEM GRUND MÖCHTE ICH MIT MEINER ARBEIT AUFKLÄREN, WACHRÜTTELN & PRÄVENTIV ARBEITEN! BURN IN STATT BURN OUT!

DOCH GIBT ES EINEN WEG AUS DIESEM MAMA-HAMSTERRAD RAUS?

Es ist möglich, den Alltag **entspannter** zu gestalten, **mehr Freude, mehr innere Ruhe, mehr Frieden** und **Leichtigkeit** wieder zu erleben und sich selbst dabei nicht zu vergessen (auch mit Baby, Kleinkind & Schulkindern zu Hause) genau in deinem Familiensystem! Aber es braucht andere Techniken, Tools, Gedanken, eine gute Arbeit an Dir selbst, sehr viel Übung & Disziplin! Lass dich mitnehmen dir einen Weg zeigen aus dem Stresskreislauf des Familienalltags auszubrechen und Dir sofort mehr Balance, Energie und Lebensfreude im Alltag zurück zu schenken...

MEINE 7 ANTI-STRESS-LIFEHACKS FÜR BUSY MUMS FÜR DEN FAMILIENALLTAG

1. **Morgenroutine mit Herzöffnung & Intention für den Tag**
2. **Mikropausen im Alltag**
3. **Das Magische Wort "Nein" lernen**
4. **Der Zauber von der "echten" Me-Time & der Stille**
5. **Die Kraft der Dankbarkeit**
6. **Bewusst mit deinem Kind 1x am Tag verbinden**
7. **Lerne Hilfe anzunehmen & Aufgaben zu deligieren**

1. MORGENROUTINE MIT HERZÖFFNUNG & INTENTION FÜR DEN TAG

WARUM IST DAS WICHTIG?

Unsere Stimmung, unsere Energie nach dem Aufstehen & **unsere Erwartungen** am Morgen beeinflusst den gesamten Tag. Studien zeigen, dass eine Bewusste Morgenroutine sofort Stress reduziert & unser ganze Ausrichtung, unser Wohlbefinden und unser Energielevel sofort steigert. Wenn Du schon morgens für dich sorgst, gehst Du **gelassener** in die **Herausforderungen des Tages** hinein. Und ja, als busy Familienmama, weiss ich mit kleinen Kindern, dass es nicht immer möglich ist deine Morgenroutine alleine zu machen! Aber so what: mal machst Du sie alleine, mal mit einem Kind zusammen, mal mit allen Kindern zusammen! Baue es aber immer in deinen **Morgenalltag** mit ein! Denn nur von der täglichen Routine erlebst Du wirklich einen Win. Einmal gemacht, wieder zweimal nicht, bringt gar nichts! Aber jeden Morgen kurz, bringt dir tausend Lichter & Veränderungen in Dein Leben sofort!

SO GEHT'S:

Beginne deinen Tag mit einer **kurzen, liebevollen Morgenroutine** nur für Dich:

- Ich starte immer mit **15 min. Yoga** z.B. 6x das "*Sonnengebet*", die "*Kriegerin*", die "*Katze- & Hundübung*" & der bewussten "*Pranayama-Atmung*" (4-Punkt-Atmung: Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause< 5-10 Atemzüge so bewusst atmen)
- Dann einer stillen **Mini-Meditation** von 5min. ruhig in Meditationshaltung sitzend oder liegend. Und im Anschluss 5min Manifestieren & Journaling im Tagebuch mit klarer Intention für deinen Tag, wie er aussehen soll! Dies kann, wenn Du es jeden Tag machst: echte Wunder bewirken und deinen Tag sofort positiv ausrichten.

BEISPIEL:

Setze dich morgens für 5 Minuten mit einer Tasse Tee/ heisses Zitronenwasser, atme bewusst tief ein und aus & notiere 5 Dinge, die Du heute für dich erreichen magst! Und bade dich in dem Gefühl, wie es sich anfühlt, wenn Du es geschafft hast.

2. MIKRO-PAUSEN IM ALLTAG

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

aUnser Nervensystem braucht **regelmäßige Erholungsphasen**, um nicht in den Dauerstress-Modus zu geraten. Gerade das Nervensystem von Müttern ist oft **reizüberflutet**. Was, der eine so locker für Mamas als **Multi-Taskingsfähig** bezeichnet, ist für die andere Mama aber unterbewusst **Multi-Tasking Marathonlauf im Kopf**!

Stell Dir vor, Du müsstest auf deiner Arbeit immer **5 Jobs gleichzeitig** machen, das würde dein Gehirn aber irgendwann überfordern. Dies wird aber im Alltag von Müttern häufig ohne Pausen mit <90+ Stundenwochen erwartet. Aber wie willst Du deinem eigenen Anspruch von **feinfühligen & Bedürfnisorientierten Umgang** mit deinen Kindern sowie gleichzeitig der **perfekten Haushaltsführung** gerecht werden?! Schreibe mal mit oder notiere in einem Mini-Tagebuch, wie häufig Du von deinen Kindern natürlicherweise bei Aufgaben unterbrochen wirst, wie viel Geschwisterkonflikte & -Streits Du pro Tag lösen darfst und wie schwer es Dir dann vielleicht fällt deine Aufgaben fertig zu stellen?!

Unsere natürlichen **Cortisollevel (=Stresshormonspiegel)** im Körper sind gerade am Morgen ganz hoch, senken sich dann im Laufe des Tages ab. Durch viele stressvolle Situationen im Alltag, bleiben diese Stress-Feuerungen im Körper aber hoch & die Nervenbahnen strahlen hohe Aktivierungen aus. Und an dieser Stelle darfst Du immer wieder gegen steuern &lernen dein Nervensystem positiv runterzufahren! Mit Hilfe von Mikropausen oder Klopftechniken! 500mal unterbrochen am Tag, da darfst Du mind 5x gegensteuern mit Mikropausen!

SO GEHT'S:

Du musst nicht warten, bis du Zeit für dich hast – **Baue bewusst kurze Momente der Mikropausen für dich ein**! **Eine Tasse Tee**, **3 tiefe Atemzüge ein & ausatmen**, **draussen im Hängestuhl 3-5 min. die Seele baumeln lassen, Klopfübungen, Breathwork-Übungen etc, alles was Dir gut tut**. Auch kleinere Kinder ab 4-5 Jahren können auch mal ein paar Minuten selbst ruhig spielen, wenn Du in der Nähe bist, Du als **Mama aber nicht gestört werden willst.**

Zeige deinen Kindern mit Hilfe von einer **"*Sanduhr*"** oder einer **"*Eieruhr*"**, wie lange 3-5 min. sind, stelle diese ein & entwickle mit ihnen ein Ritual, dass dies deine "heiligen Auftankpausen" zwischendurch sind. Meistens kennen Kinder das schon als "stille Zeit" aus dem Kindergarten oder Schule! Sei kreativ, wie Du das mit deinen Kindern besprichst und lerne deine Kinder als kooperative, lernende Partner anzusehen, die zusammen mit Dir diese Ruhefenster respektieren lernen...

Setze Dich bewusst mit **geschlossenen Augen 3-5 min auf die Couch, das Bett** oder **einen Stuhl,** halte Bewusst inne (im Hintergrund können deine Kinder spielen). Atme tief über die Nase ein und über den Mund aus und lasse so einige Atemzüge & Minuten vergehen. Dein Fokus richtet sich auf die Atmung, alle Gedanken, die aufkommen, alle Sorgen, alle Ängste lässt Du an dir weiterziehen. Und konzentrierst dich allein auf diesen Bewussten Moment! Du wirst sofort merken, dass Du innerlich viel ruhiger, klarer und wieder voller Kraft wirst!

Wenn Du eine (hochsensitive & hochsensible) Mama bist, die auch gerade mind. 1x am Tag eine längere Pausen braucht, dann nimm Dir mind. **30-45min.** Zeit mittags ein **Powernap** zu machen, das strukturiert und unterbricht deinen 12-18h Tag mit deinen Kindern, Arbeit, Haushalt & allen anderen Anforderungen. Dies bringt sofort frische Energie, lässt dein Nervensystem runterfahren & ermöglicht Dir wirklich wieder auf die Bedürfnisse deiner Kinder feinfühlig einzugehen...

B E I S P I E L :

Bevor Du dich gestresst fühlst, stelle dir einen **kleinen Wecker** oder **Reminder** z.B. mit deinem Telefon, der dich einmal alle 2 Stunden an deine **Mikro-Pausen erinnert** oder klebe Dir ein Smiley auf dein Handy, dass dich an deine Mini-Auftankpausen erinnert.

3. DAS MAGISCHE WORT "NEIN" ERLERNEN

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Mütter tragen oft alleine, unbewusst viel Verpflichtungen & Verantwortung auf ihren Schultern bzw. sind sich oft der Caregiving & Mental Load gar nicht bewusst vielleicht 24/7h für die Kinder verantwortlich. Oft nicht, weil die Väter noch mehr arbeiten oder mehr unterwegs sind, sondern einfach, weil Mütter häufig die Hauptverantwortlichen im Familienmanagement sind und damit die 1. Ansprechpartner für alles sind! Aber gerade in diesen Momenten darfst Du lernen und realisieren, "*Du-musst-gar-nicht-alles-alleine-machen-oder-alleine-wuppen*"!

Also darfst Du lernen bei allen Aufgaben, die so "*automatisch im Alltag ablaufen*" egal ob es z.B. das An- oder Ausziehen der Kinder, die Körperpflege, das Holen & Bringen zu Einrichtungen, das Kochen, Verpflichtungen wie Freizeitaktivitäten & Co. auch mal **"neu" zu verteilen**, **abzugeben**, deinen Partner zu übertragen und es auch mal anders zu machen als nur über "deine Schultern"! Indem Du mal Muster unterbrichst, lernst, Grenzen zu setzen und auch mal bewusst "nein" statt immer "ja" zu sagen, schützt du deine Energie und dein körperliches & psychisches Wohlbefinden.

SO GEHT'S:

Lerne liebevoll "nein" zu sagen – zu überfüllten Terminkalendern, eigenen Perfektionismusansprüchen & hohen Erwartungen von Außen. Je klarer du **deine Grenzen** ein nimmst und setzt, desto entspannter wird dein Alltag. Nimm Dir wirklich mind. 1mal pro Woche die Zeit mit Deinem Partner/Partnerin Dich gemeinsam hinzusetzen & die Woche mit den verschiedenen Aufgabenverteilungen bezüglich Kinder, Arbeit & Haushaltsverteilung durchzubesprechen, das klärt klar die Verantwortlichkeiten der beteiligten Personen, reduziert Stress an den jeweiligen Tage & beugt Missverständnisse & Co. vor & verbessert gleichzeitig eure Kommunikation miteinander.

BEISPIELSÜBUNG

Wenn du das nächste Mal zu einer Verpflichtung "ja" sagen willst, Du aber tief innen drinnen spürst, "*das-mag-ich-eigentlich-gar-nicht-ich-tue-es-ausschliesslich-für-den-anderen*" oder "*das-will-ich-gar-nicht*", dann erlaube Dir, freundlich aber bestimmt mal "nein" zu sagen oder "abzusagen". Übe solche Situationen immer mal wieder in deinem Alltag!

4. DER ZAUBER VON DER "ECHTEN" ME-TIME & DER STILLE

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Die **Rückkehr in die Stille**. In das **Alleinsein**. Ist gerade bei Hochsensitiven/Reizüberfluteten Mamas besonders wichtig! Wenn Du die Stille nicht mehr geniessen kannst, immer **Kindergeräusche** um Dich herum hast. Viele Entscheidungen treffen musst, den Anforderungen des Alltags gerecht werden musst und keine Momente der Stille, des Alleinsein hast, wirst Du auch ganz schnell merken, dass **dein Nervensystem überfordert wird**!

Du kannst dann in diesen Momenten oft nicht mehr: Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden! Deine Geduldt mit den Kindern hängt, dann immer mehr am "seidenen Faden". Es fällt Dir schwerer geduldig auf die Bedürfnisse Deiner Kinder einzugehen! Kompetent & Erwachsen aus einer hohen Energie Streits zu schlichten uvm! Dein Fass oder Akku ist leer. Dein Nervensystem schlägt auf **"rot"** um oder **"zeigt Alarm"** & frägt Dich ganz deutlich nach Ruhe, Stille, Einkehr & ggf. alleine sein fragt! Dann ist es schwer zu Geben!

Stell Dir deinen Körper wie ein Farrad vor: mit einem leeren Farradreifen, kannst Du auch nicht einfach fröhlich & munter weiter Radeln. Nur, wenn Du dein Fahrrad pflegst (*ich weiss, das macht nicht immer Spass), wirst Du mit geölter Kette, funktionierenden Bremsen & einem sauberen Rahmen leichter weiterfahren können! Stell Dir vor, dass Du genauso bist, wie das Fahrrad, es braucht einfach sein "Energieöl", du brauchst einfach einen sauberen Rahmen & Speichen, dass sich das Fahrrad noch gut tritt. Genauso kannst Du **deinen Körper**, **deinen Schlaf** & **deine Ernährung** als die Grundbasis eines funktionierenden Mamakörpers im Alltag betrachten!

SO GEHT'S:

Plane dir jeden Tag mind. **10-20min für Dich** ein. Egal, ob morgends, wenn die Kinder in Kita oder Schule sind oder am Ende des gemeinsamen Tages, wenn die Kinder gerade ins Bett gegangen sind! Es ist deine **heilige Zeit**, die Du dir gönnst! Ob Lesen, ein kurzer Spaziergang, eine Meditation, Journalen, Bewusste Entspannungsmusik oder ein warmes Bad – diese Zeit ist heilig für Dich und gibt dir Energie für den Tag.

NUR WENN DU DICH UM DICH SELBST KÜMMERST, HAST DU DIE KRAFT, DICH UM ANDERE ZU KÜMMERN. ME-TIME LÄDT DEINE ENERGIERESERVEN AUF UND SORGT FÜR MEHR BALANCE.

BEISPIEL:

Schaffe ein **festes Ritual**: Jeden Abend nach dem Abendessen ziehst du Dich für 10 min. zurück und tust genau das, was Dir gut tut & gehst dann erst wieder zum Alltagsgeschehen über.

5. DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Schreibe **jeden Morgen fünf Dinge** auf, für die du **dankbar bist**. Dankbarkeit ist eines der wichtigsten Mindsettingtools, was total unterschätzt wird! Vielleicht geht es Dir, wie ich früher, als ich dachte, was soll das, dass ich diese Dankbarkeit nun auch noch praktizieren soll?! Das bringt dann natürlich gar nichts, aber wenn Du wirklich lernst mit **deinem Herzen in Verbindung zu kommen,** deinen **Fokus auf das Positive zu setzen** und Du dankbar bist für, was Du schon alles im Leben erreicht & geschaffen hast, wirst Du unmittelbar mit **mehr Freude & Gelassenheit** durch den Alltag zu gehen. Natürlich kannst Du das gleiche auch nochmals abends vor dem ins Bett gehen machen, um auf deinen Tag Revue blicken zu können?!

SO GEHT'S:

Nimm Dein Journalbuch, versuche dir wirklich ein **paar Minuten Zeit für dich** selbst zu nehmen. Zu Reflektieren, echt wertzuschätzen, was Du heute geschafft, erreicht hast und das auch in deinem Tagebuch zu dokumentieren ist Seelennahrung. Versuche Dir auch mal für **was Besonderes**, was Du heute geschafft hast auf **deine Schulter zu klopfen**! Dich echt selbst zu Loben, denn Lob vergessen wir viel zu oft im Alltag! Sei **sanft , weich** und **liebevoll** mit Dir und deinen ganzen Zielen, die Du gerne erreichen willst...

BEISPIEL:

Starte ein **Dankbarkeits-Tagebuch** und lies dir an **stressigen Tagen** alte Einträge durch. Du wirst Staunen, was Du schon alles erreicht, geschafft hast und bekommst einen ganz anderen, weiteren Blickwinkel auf deinen Familienalltag!

6. VERBINDE DICH MIND. 2-3MAL AM TAG BEWUSST MIT DEINEM KIND

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Kinder brauchen **echte Verbindung!** Kurze, bewusste Momente der **Nähe**, ein **Umarmen**, ein **Kuscheln**, ein **Anlächeln**, ein **humorvoller Austausch** (kann auch ohne Worte sein). Dies stärkt eure Bindung und reduziert vermeintliche Konflikte. Aber nicht nur kleine Kinder brauchen das, sondern auch grössere Kinder! Naja, Du denkst jetzt meine Grosse/mein Grosser lässt sich nicht mehr anfassen: echte Verbindung kannst Du auch durch Worte, ein aufrichtig gemeintes Kompliment oder was Anderes liebevolles ausdrücken!

Und wenn Du noch kleinere Kinder hast, dann kann eine **kleine, längere & liebevolle Umarmung**, ein "*Ich-sehe-dich-höre-dich-ich-nehme-dich-wahr*" Geste wirklich der **Gamechanger für den ganzen Tag** sein! Kinder sind so feinfühlig und nehmen diese besonderen Momente der Aufmerksamkeit so bewusst wahr! Gerade wenn es Dir mal nicht gelingt, bewusst gemeinsam zu spielen, sind diese kurzen Momente des Auftankes für das Kind, aber auch für Dich als Mama unbedingt lebensverändernd! In diesen Momenten wird das Glückshormon, Oxcytocin, ganz natürlich von euren beiden Körpern ausgeschüttet und erzeugt in euch beiden Liebe, Anerkennung, Wertschätzung und Entspannung!

SO GEHT'S:

Nimm dir täglich **10-15 min.** für **Bewusste, ungestörte Zeit mit deinem Kind**, ohne Handy, Haushalt oder andere Ablenkungen. Diese Momente stärken eure Bindung und reduzieren sofort Stress. Egal, ob ein Bewusstes Spielen, was gemeinsames Bauen, Basteln, Lesen, Herstellen, draussen im Garten, es geht um die gemeinsame Zeit "zu zweit" oder "dritt", wenn Du mehr Kinder hast.

BEISPIEL:

Setze dich **jeden Abend 10 min.** (abwechselnd kann dein Partner dies natürlich genauso machen) zu deinem Kind, kuschelt oder erzählt euch gegenseitig was heute Schönes passiert ist am Tag, was nicht so schön war und was ihr euch für den morgigen Tag wünscht.

7. LERNE HILFE ANZUNEHMEN & ZU AUFGABEN ABZUGEBEN

WARUM IST DAS WICHTIG?

Es ist gerade als Mama so was von ok & wichtig, auch mal Aufgaben abzugeben & zu verteilen, ich kann das nicht oft genug sagen! Ich weiss, als Mama hast Du vielleicht auch die Vorstellung, "*ja-aber-andere-Mütter-schaffen- es-ja-auch-alleine*" & *"haben-vielleicht-noch-2-Kinder-mehr-als-ich"*?!

Aber Du musst gar nicht alles alleine schaffen! Auch wenn Du vielleicht gefühlt alle Workload für das Caregiving der Kinder übernimmst, darfst Du immer wieder 1.) Dinge abgeben, 2.) um praktische Hilfe & Unterstützung fragen und 3.) Aufgaben auch mal liebevoll deligieren...

Zu viele Aufgaben über einen zu langen Zeitraum führen zur Dauererschöpfung, einem Ausbrennen & **können langfristig** gesehen zu einem **Mamaburnout** führen. Unterstützung erstens zu anzufragen, dann noch zu bekommen & anzunehmen, ist ein riesen Zeichen von **Selbstfürsorge & Selbstliebe für Dich**! Manchmal kann nicht gleich jemand unterstützen, aber sei offen, wie Dir das Universum Hilfe & Unterstützung liefert! Alle Wege sind willkommen!

SO GEHT'S:

Bitte bewusst mal bei einer Tätigkeit, die sonst immer Du übernimmst um Hilfe, entweder, sei es durch deinen Partner, Freunde, Grosseltern oder kleinere Aufgaben, die deine Kinder schon übernehmen können. Und schau was passiert: wie reagiert deine Umgebung?! Praktizierte Entlastung ist Selbstliebe! Und vielleicht kannst Du ja auch bewusst einer Freundin mal einen kinderfreien Nachmittag schenken & dann betreust Du ihre & Deine Kinder & das nächste Mal anders herum.

BEISPIEL

Lass dein Kind kleinere, einfache Aufgaben übernehmen & binde auch schon kleine Kinder in das Familiengeschehen mit ein wie z. B. beim Tischdecken zu helfen, beim Spielmaschienen ein- und ausräumen helfen, beim Schmieren der Brotzeit der Kinder helfen etc. So lernt Dein Kind schon von Anfang Verantwortung zu übernehmen, wird ganz nebenbei selbstständig & Du wirst mit entlastet... Probiere es jeden Tag aus & entwickelt ganz neue gemeinsame Rituale & Routinen!

DIE KRAFT DER INNEREN TRANSFORMATION

Wenn du beginnst, dich **Bewusst um dich selbst zu kümmern**, verändert sich nicht nur dein Alltag, sondern dein gesamtes Lebensgefühl. Der Weg aus der "Stressfalle" und dem "Mama-Hamsterrad" raus hin zu viel **mehr Freude, Leichtigkeit und Freiheit** beginnt mit kleinen, bewussten Entscheidungen für dich selbst – und mit jeder Entscheidung wächst dein innerer **Raum für mehr Gelassenheit** jeden einzelnen Tag.

Du wirst spüren, wie Du wieder mehr Energie & Power hast, wie Du innerlich zur Ruhe kommst & deine Verbindung zu deinen Kindern noch viel tiefer wird. Plötzlich sind es nicht mehr die äußeren Erwartungen, die dich bestimmen, sondern deine **eigenen Werte** und **Bedürfnisse**.

Diese Veränderung ist **kraftvoll** und **befreiend**. Sie bringt dich zurück zu deiner **wahren Stärke** – zu einer Mama, die mit sich selbst verbunden ist, stark verankert in ihrer Mitte & dadurch ihren Kindern ein authentisches, liebevolles Vorbild sein kann.

DIE VERÄNDERUNG KOMMT NUR VON INNEN NACH AUSSEN AUS DIR HERAUS. NUR DU KANNST SIE SELBST BESTIMMEN & GEHEN.

Und so hast auch Du die "Wahl" nicht nur mehr einfach zu *"Überleben"*, dich *"Durchzuboxen"* oder *"Durchzukämpfen"*, sondern zu wählen neue Gedankenmuster, neue Glaubenssätze, neue Energietools & einen Handwerkskoffer an Tools für den praktischen Alltag zu erlernen & in den Alltag zu implementieren, die Dich nicht mehr stressen, sondern genau dann wirken, sozusagen als "Notfallkit", so dass sie Dir dann genau in dem Moment zur Verfügung stehen & anwendbar sind, wenn Du es gerade am meisten brauchst & die Stressbelastung am höchsten ist...

Es wird selten die rettende Person oder Kraft von aussen kommt, die Dir hilft in dem Moment. Aber trau Dich, was passiert, wenn Du wirklich wieder in...

DEINE INNERE WEIBLICHE KRAFT ZURÜCK KOMMST

Nur, wenn dir wirklich Bewusst wird, was Dir jeden einzelnen Tag Energie gibt, was Dir Energie raubt, was Du nicht mehr in deinem Leben willst & Du viele Dinge aussortierst, die Dir nicht mehr im Hier & Jetzt dienlich sind, wirst Du merken, dass Dir nicht mehr Unterbewusst dauernd Energien "flöten" gehen oder Dir die "Puste" ausgeht...

DEIN NÄCHSTER SCHRITT ZUR ENTSPANNTEN, GELASSENEN &GESUNDEN MAMA FÜR VIELE JAHRE?

Traust Du dich eine neue Reise zu Dir selbst zu gehen? Zu lernen für Dich selbst mehr einzustehen? Deine Grenzen besser zu setzen und zu wahren? Deine Umgebung mit einer anderen Haltung & Energie anders mit zu nehmen? Deine eigenen Glaubenssätze, deine Herkunftsfamiliengeschichte und dein Wertesystem nochmals zu hinterfragen & abzulegen? Und neu zu definieren?!

Es geht nur **in der Verbindung** mit Dir selbst, über deine **Wünsche** & **Bedürfnisse**, die **erfüllt sein** dürfen! Denn nur wenn Du in der **Freude**, im **Spass**, in der **Leichtigkeit** & in der **Selbstliebe** bist, dann kannst Du wirklich deinen Kindern & deiner Familie "Geben". Sind deine Kraft-, Energie- & Lustreserven immer wiederleer, dann schöpfst Du immer wieder von dem gleichen leeren Fass, und was leer ist, ist leer, das füllt sich nicht einfach von alleine!

Ich bete Dir in der **Soul Family Mastery**, deinem 12-wöchigen Familienmentoring, nicht wieder den 100. Tipp vor, den Du schon 1000x woanders gehört hast, was Du jetzt noch alles tun musst im Alltag, dass es Dir gut geht! Sondern wir schauen uns gemeinsam ganz klar, deine Rolle & Geschichte in deinem Herkunftsfamiliensystem an, lösen alte Muster, Prägungen & Verstrickungen, in die Du heute noch unbewusst verwickelt bist. Und lösen Dich damit vor wieder in die gleichen Enttäuschungen, Fallen & Herausforderungen in deiner jetztigen Familie!

Aber wenn Du die einmal erkennst, welche **alten Glaubensmuster & Wertevorstellungen**, Du über Jahre hinweg in deiner Kindheit schon als kleines Mädchen über dich **gestülpt bekommen** und damit **über Jahre hinweg aufgebaut** hast, die Dir absolut im Hier & Jetzt in deiner heutigen Familie gar nicht mehr weiterhelfen... Und Du lernst diese wirklich mit anderen Glaubensmustern, positiven Gedanken, anderem Verhalten und Familienstützenden Mustern zu ersetzen, wirst Du merken, das dies die befreiensten & erleichternsten Momente deines Lebens sein können!

WIR ARBEITEN MIT: SYSTEMISCHER KÖRPERTHERAPIE-ARBEIT, KLOPFTECHNIKEN, MINDSETTING, ENERGIEARBEIT, BREATHWORK ÜBUNGEN &MODERNER SPIRITUALITÄT UVM.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT ZUR ENTSPANNTEN, GELASSENEN &GESUNDEN MAMA FÜR VIELE JAHRE?

„Durch dich Janine, bin ich gar nicht in ein Mamaburnout reingefallen, obwohl ich so kurz davor stand! Du hast mir so unendlich geholfen, meine tiefsten inneren Triggerpunkte & auch meine eigene, langjährig unterdrückte Wut aus meiner eigenen Kindheit zu verstehen & nachhaltig aufzulösen! Auch wenn meine Tochter heute ihre kindlichen Wutanfälle hat, kann ich mittlerweile geduldig und gelassen bleiben und bin durch dieses Mentoring gar nicht erst in einen Mamaburnout reingefallen, obwohl ich so kurz davor stand. Danke liebste Janine für Deine liebevolle Herzensarbeit, meine ganze Familie profitiert noch heute davon!“ - Lisa

Ich freue mich auf ein Neustart im Früjahr 2025 mit Dir!

Start: am 14. April 2025 ins 12-wöchige Familienmentoring "Soul Family Mastery"

Mehr Infos & Anmeldung: Hier findest Du alle Infos hierzu!

Um Dich besser kennenzulernen, gehe ich immer in ein kurzes 30-minütiges Mama-Kennenlerngespräch! Hier findest du den Link dazu!

Ich freue mich, Dich auf dieser wunderbaren Reise ins erfüllte & entspannte Mamasein mit vielen Bällen gleichzeitig jonglieren zu können, zu begleiten!

Herzlichst,
Deine Janine Diehl ❤

Jetzt voranmelden

System. Einzel-, Paar- & Familientherapeutin (D.G.S.F. zertifiziert), Hochsensibilitäts-, Mindset- & Energiecoach

„Ich bin endlich die Mama, die ich immer sein wollte!“ Ruhig, liebevoll und gelassen und das war ich definitiv vor der Soul Family Mastery mit der Janine nicht. Ich konnte ganz tiefsitzende Ängste loslassen & meine Tochter damit auch. Auch sie kann sich jetzt ganz leicht von mir loslösen, was vor 3 Monaten noch unvorstellbar gewesen ist.“ - Steffi