

DAS MAMA-MANIFEST –

Finde heraus, wo du stehst

*“Du darfst dir selbst die Erlaubnis geben,
wichtig zu sein.”*

Liebe Mama,
mitten in Terminen, Anforderungen und dem täglichen Funktionieren fragst du dich vielleicht manchmal: *Wo bleibe eigentlich ich?*

Dieses Manifest ist kein Test, der dich bewertet. Es ist ein **Spiegel – ehrlich, klar und wertschätzend.**

Es gibt drei typische Situationen, in denen wir Mütter uns wiederfinden. **Du wirst dich in einer davon erkennen.** Und du wirst merken: **Du bist damit nicht allein.**

Nimm dir ein paar Minuten. **Sie gehören dir.**

ERKENNE DICH SELBST

Lies jeden Satz und spüre in dich hinein. **Welche Aussagen treffen auf dich zu?** Markiere sie innerlich oder auf dem Papier.

Block A – Die Müde

- ☐ Ich funktioniere jeden Tag, aber innerlich sehne ich mich nach Ruhe.
- ☐ Abends falle ich erschöpft ins Bett und denke: „Morgen wieder ...“.
- ☐ Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, sage ich automatisch „gut“.
- ☐ Ich weiß nicht mehr, wann ich zuletzt etwas nur für mich getan habe.
- ☐ Manchmal wünsche ich mir einfach nur eine Pause – für eine Stunde.
- ☐ Mein Körper fühlt sich schwer an, selbst wenn ich geschlafen habe.
- ☐ Kleine Dinge bringen mich schneller aus der Fassung als früher.
- ☐ Ich denke oft: „Andere schaffen das besser als ich“.

Block B – Die Suchende

- ☐ Irgendetwas fehlt in meinem Leben, aber ich weiß nicht, was.
- ☐ Ich mache vieles richtig und trotzdem fühlt es sich unvollständig an.
- ☐ Manchmal schaue ich in den Spiegel und erkenne mich nicht wieder.
- ☐ Ich frage mich: „Wer bin ich eigentlich außerhalb meiner Rolle als Mutter?“
- ☐ In stillen Momenten spüre ich ein Ziehen in mir.
- ☐ Ich weiß, dass Veränderung nötig wäre, aber nicht in welche Richtung.
- ☐ Andere scheinen zu wissen, was sie wollen – ich probiere mich erst heran.
- ☐ Ich sammle Ideen, aber setze sie selten um.

Block C – Die Erwachende

- ☐ Ich beginne klarer zu sehen, was ich wirklich brauche.
- ☐ Kleine Pausen und Rituale für mich werden wichtiger.
- ☐ Ich kann öfter Nein sagen, ohne schlechtes Gewissen.
- ☐ Meine eigenen Bedürfnisse sind mir deutlicher und bedeutsamer.
- ☐ Ich habe wieder Zugang zu meinen Zielen und Wünschen.
- ☐ Schwierige Momente werfen mich nicht mehr sofort aus der Bahn.
- ☐ Ich erkenne meine Muster und kann bewusster handeln.
- ☐ Es gibt Tage, an denen ich denke: „So fühlt sich stimmig an.“

DEIN SPIEGEL

Wo hast du die meisten Häkchen gesetzt?

Die Müde

Du leistest viel, aber du verlierst dabei deine eigene Kraft. Nach außen wirkst du stark, innen bist du ausgelaugt. **Das ist nicht Schwäche, sondern ein Signal.**

Was du jetzt brauchst: kleine Momente, die dich wieder auftanken lassen.

Übung: 90-Sekunden-Pause

- *Setz dich hin, beide Füße am Boden.*
- *Atme 6 Mal tief ein (4 Sekunden) und lang aus (6 Sekunden).*
- *Beim Ausatmen lass die Schultern sinken.*
- *Lege eine Hand auf die Brust, eine auf den Bauch. Spüre, dass du da bist.*

Die Suchende

Du spürst: **Es muss mehr geben.** Du funktionierst, aber es fühlt sich nicht vollständig an. Das ist kein Fehler – es ist der Beginn einer neuen Orientierung.

Was du jetzt brauchst: Raum für Fragen und erste Klarheitsschritte.

Übung: 3-Fragen-Abendroutine

- *Was hat mir heute gutgetan?*
- *Wo war ich nicht bei mir?*
- *Was wünsche ich mir für morgen?*

Die Erwachende

Du kommst wieder bei dir an. Nicht als die, die du früher warst, sondern als die, die du jetzt sein willst. **Du setzt erste Grenzen und triffst bewusstere Entscheidungen.**

Was du jetzt brauchst: Regelmäßigkeit und Werkzeuge, die dich festigen.

Übung: Mini-Ritual „Grenze setzen“

- *Sag den Satz: „Danke – diesmal nicht.“*
- *Danach wähle bewusst eine Sache, zu der du Ja sagst – nur für dich.*

DEIN MANIFEST

Nimm einen Stift. **Schreibe dein persönliches Mama-Manifest:**

Heute erkenne ich: Ich bin die _____ (Müde/Suchende/Erwachende)

Das bedeutet: Ich darf _____

Mein nächster Schritt ist: _____

Ich verspreche mir: _____

Unterschreibe es. **Hänge es auf. Erinnere dich daran.**

DIE REISE GEHT WEITER

Dieses Manifest zeigt dir, wo du gerade stehst. Doch es beantwortet nicht, **wie du weiterkommst.**

Als Mutter und Therapeutin kenne ich beide Seiten:

Ich weiß, wie es sich anfühlt, nachts wachzuliegen und zu denken:

"Wer bin ich eigentlich noch?"

Und ich weiß aus meiner Arbeit, **welche Übungen und Strukturen wirklich tragen.**

Meine Bücher verbinden diese beiden Welten:

"Ich. Mama. Mitten im Leben." – der Jahresbegleiter

mit 12 Monatskapiteln für Klarheit und Orientierung.

"Ich. Mama. Zurück zu mir." – das Workbook

mit vielen erprobten Übungen, Ritualen und Reflexionsaufgaben für deinen Mamaalltag.

Keine leeren Versprechen, sondern fundierte Begleitung – nahbar, wirksam und alltagstauglich.

Möchtest du weiter begleitet werden?

Trage dich in meinen Newsletter ein und erhalte regelmäßig **Impulse, Übungen und Gedanken, die dich im Alltag unterstützen.**

***Schon bald kommt dein Willkommensgeschenk zu dir – feine Inspirationen,
die Herz und Alltag leichter machen.***

*Still verbunden & stark,
Esther*