



BusyMom

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

für mehr Gelassenheit & Wohlbefinden

Übungen für

das Erleben schöner Momente als Mama mit Kind

und

für das Erleben von erholsamen und energie- und kraftspendenden Momenten für Dich alleine



Herzlich willkommen zu Deinem Mama-Wohlfühl-Workbook!

Fühlst Du Dich manchmal als Mutter angespannt, gehetzt und im „Ich-muss-funktionieren-Modus“?

Kommst Du manchmal abends nicht zur Ruhe, da Du so ausgepowert bist und keine Erholungspausen hattest?

Möchtest Du hier gerne rauskommen und Dich wieder öfters gelassen und wohlfühlen?

Möchtest Du schöne Momente mit Deinem Kind und Auszeiten nur für Dich erleben?

Ist Dir manchmal nicht ganz bewusst, was Dir hier im Moment guttun würde, und wünschst Du Dir hierbei etwas Unterstützung?

Dann bist Du bei diesem Workbook genau richtig.

Es gibt Dir Übungen an die Hand, um Deine Stärken besser wahrzunehmen und schöne & bewusste Momente mit Deinem Kind zu entdecken und auch Auszeiten für Dich und Momente zum Auftanken zu erleben.

Bei all dem geht es nicht darum, dass Du ganz viel Zeit dafür aufwendest, sondern kleine besondere und achtsame Momente wahrnimmst und pflegst.



Hallo!

Ich bin Sabine Machowski. Ich bin selbst Mutter einer Tochter und als Psychologin selbstständig tätig als Coach, Beraterin und Trainerin.

Mir liegt es sehr am Herzen, Dich als Mama dabei zu unterstützen, auf Dich zu achten und durch eigene Selbstfürsorge Dein Mama-Sein genießen zu können, aber auch Momente nur für Dich als Du selbst zu erleben. Dies ist eine wichtige Prävention gegen chronischen Stress und Burnout.

Gute Inspiration und viel Freude bei Deinem Mama-Wohlfühl-Workbook!

Deine Sabine Machowski

3 Schritte zu mehr Gelassenheit & Wohlfühlen als Mama

Schritt 1:

Deine Stärken und Potenziale als Mama

Schritt 2:

Wohlfühlmomente mit Deinem Kind

Schritt 3:

Deine kleinen Auszeiten und Dein Auftanken als Mama



Schritt 1

Deine Stärken und Potenziale als Mama

Schritt 1: Deine Stärken und Potenziale als Mama

*„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“
Marc Aurel*

Oftmals sind wir sehr kritisch mit uns und nehmen nur wahr, was gerade nicht gut läuft und was wir hätten besser machen können.

Dabei vergessen wir all die Dinge, die richtig gut funktionieren.

Möglicherweise erkennst auch Du nicht all Deine Stärken und Potenziale, die Du generell und auch als Mama für Dein Kind und Deine Familie hast.

Doch wenn Du Dir Deiner Stärken und Potenziale bewusst bist, ist das ein wahrer Schatz – für Dich, Dein Kind und Deine Familie.

Das Wissen darüber stärkt Deinen Selbstwert, Deine eigene Wertschätzung und macht Dich gelassener.

Hiermit lade ich Dich zu einer spannenden Reise zu Deinen Stärken und Potenzialen als Mama ein!

Was kann ich gut in meiner Rolle als Mama? Was entdecke ich da selbst?

Was kann ich gut in meiner Rolle als Mama? Was entdecke ich, wenn ich mich sozusagen von außen selbst beobachte?

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

Was kann ich gut in meiner Rolle als Mama? Was sagt mein Kind oder sagen meine Kinder?

Was kann ich gut in meiner Rolle als Mama? Was sagt mein Partner/Mann?

Was kann ich gut in meiner Rolle als Mama? Was sagt eine gute Freundin?

Wie beantwortet Dein Kind/Deine Kinder den folgenden Satz?

„Du bist die beste Mama, weil ...“

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

Wie fühlt sich das an? Was fällt Dir auf? Wie geht es Dir nun?

Was kommt häufiger vor?

Was kam darüber hinaus noch raus? Was hat Dich überrascht?

Was erfreut Dich an dieser Sammlung und diesen Rückmeldungen?

Was kannst Du mit diesen Stärken & Potenzialen als Mama machen?

Schritt 2

Wohlfühlmomente mit Deinem Kind

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

Was genau war das Schöne, das Erfreuliche, das Entspannte, das Glückliche, das Lustige, das Intensive ... an diesen Momenten mit Deinem Kind/Deinen Kindern?

Wie hast Du Dich in diesem Moment gefühlt?

Wie ging es Deinem Kind/Deinen Kindern in diesem Moment?

Was kannst Du tun, um diese Momente regelmäßig gemeinsam mit Deinem Kind/Deinen Kindern genießen zu können? Wie kannst Du sie entstehen lassen?

Viel Freude mit Deinen besonderen Momenten mit Deinem Kind/Deinen Kindern!

Schritt 3

Deine kleinen Auszeiten und Dein Auftanken als Mama

Schritt 3: Deine kleinen Auszeiten und Dein Auftanken als Mama

*„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“
Aristoteles*

Und nun wollen wir nach Deinen Ressourcen schauen, um Deine kleinen Auszeiten als Mama vom Mama-Sein und vom Job sowie Dein Auftanken als Mama zu fördern und zu stärken.

Hierfür habe ich Dir wieder einige Fragen zusammengestellt. So kannst Du Dich gleich auf Entdeckungsreise begeben und wahrnehmen, was schon gut funktioniert. Aber auch überlegen, was Du vielleicht mal probieren oder anders machen könntest.

Nimm Dir immer mal einen kleinen Augenblick, um diese Entdeckungsreise Deiner Ressourcen und Kraftquellen zu unternehmen und weiter zu vervollständigen.

Aber nimm dabei den Druck raus. Es geht um kleine Auszeiten und Auftanken – wie es für Dich im Moment in Deinen Alltag als Mutter auch passt. 😊

Wie kann ich gut durchatmen und auftanken? (im Moment oder vor einiger Zeit)

Wie kann ich mich gut entspannen? (im Moment oder vor einiger Zeit)

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

Wie kann ich gut von der Arbeit und von meinen Verpflichtungen – beruflich, privat – abschalten? (im Moment oder vor einiger Zeit)

Was hat mir in letzter Zeit so richtig gutgetan?

Was hat mir früher so richtig gutgetan?

Was davon möchte ich in der/n kommenden Woche/n machen? Welche Auszeit und welches Auftanken möchte ich mir vornehmen?

Dein Mama-Wohlfühl-Workbook

Was kann ich dafür tun, dass ich dies auch umsetzen kann? Wie kann ich meine kleine Auszeit und mein Auftanken „schützen“?

Wie fühle ich mich jetzt nach meiner kleinen Auszeit und meinem Auftanken?

Weshalb lohnt es sich, dies immer mal wieder zu machen?

Schau am besten immer mal wieder über Deine Antworten und begib Dich neu auf Entdeckungsreise.

Viel Freude beim Entdecken Deiner ganz individuellen Auszeiten und Deiner Energie- und Kraftquellen zum Auftanken!

Wie geht es jetzt weiter?

Toll, dass Du das Workbook für Dich durchgearbeitet hast!

Möchtest Du Deine Erkenntnisse und Überraschungen gerne noch einmal genau nachbesprechen und weiter vertiefen?

Suche Dir einen Partner zum Reflektieren Deiner neuen Erkenntnisse und entwickle Deine eigenen Strategien für mehr Gelassenheit und Entspannung als Mama weiter!

Und wenn Du mehr über Entspannung, Auszeiten und Selbstfürsorge als Mutter erfahren möchtest, dann schau auf **meinen Blog** unter:

www.busy-mom.de/inspiration.

Dort gibt es viele Anregungen von mir und meinen Gastautorinnen zu diesen Themen sowie spannende Interviews, auch zu Themen der beruflichen Neu-Orientierung als Mama.

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich über eine E-Mail von Dir!

Deine Sabine Machowski

P. S. Schaue gerne auch einmal auf meiner Facebook-Seite vorbei und informiere Dich hier über regelmäßige Inspirationen: <https://www.facebook.com/BusyMomDe/>.

Impressum:

© Copyright: 2018 Sabine Machowski

Sabine Machowski
Louisenstr. 50
61348 Bad Homburg

info@busy-mom.de
www.busy-mom.de

Datenschutz:

<https://busy-mom.de/datenschutz/>

Bildquellen:

pixabay

Disclaimer:

Alle Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Haftung und Verantwortung für die Umsetzung oder einen bestimmten Erfolg kann nicht übernommen werden.
Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten.

