

DIE AKKU-AUFLADESTATION FÜR MÜTTER

9 geniale Tipps für mehr
**FREUDE, GLÜCKSGEFÜHL
& ENERGIE**



Leuchtturm sein! Der Treffpunkt für Mütter!
www.henriette-mathieu.com

Ist der Akku erstmal leer, fällt dir das Leben ganz schön schwer!



Fühlst du dich genervt, erschöpft, ausgebrannt?

Fühlt sich dein persönlicher Akku leer an?

Streitest du oftmals wegen Nichtigkeiten?

Verurteilst du dich und dein Verhalten?

Würdest du gerne deinem Alltag entfliehen?

DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Für mich dauerte es eine Weile, bis ich diesen Satz für mich annehmen und vor allem umsetzen konnte. Mit der Geburt des zweiten Sohnes hatte für mich und meine Familie eine schmerzvolle Lebensphase begonnen, die schließlich im „Mama-Burnout“ endete. Ich trat eine intensive Reise zu mir selbst an, geprägt von teils schmerzvollen Erkenntnissen, aber v.a. von dem Wunsch, mein Leben wieder selber in die Hand nehmen zu wollen: Raus aus der Opferrolle, Erforschen meiner Bedürfnisse, Ausgraben von Schätzen der Vergangenheit, Erkunden und Ändern meines Mindsets. Mittlerweile bin ich sehr dankbar für diese Reise, die sicherlich noch weiter geht, denn sie wurde für mich zur Reise meines Lebens! Mein Herzenswunsch ist es, dir Mut zu machen, dein Leben bewusst und liebevoll in die Hand zu nehmen, damit es gar nicht erst zum Burnout kommen muss.

Sei ein Leuchtturm!

Gute Selbstfürsorge als Basis

Mütter, die gut für sich sorgen, sind in keiner Weise egoistisch!

Im Gegenteil - sie schaffen es, mit ihrer Energie wie ein Leuchtturm zu strahlen und dieses Strahlen überträgt sich ganz automatisch auf ihr Umfeld. Sie leben ihren Kindern vor, wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse so ernst zu nehmen wie die Bedürfnisse anderer. Sie fühlen und artikulieren ihre Emotionen, angenehme wie unangenehme.

Wir wünschen uns für unsere Kinder, dass sie ein positives Selbstbild entwickeln, um später als Erwachsene gut für sich und andere sorgen zu können. Von wem sollen sie es lernen, wenn nicht von uns?

Wir sind ein Vorbild für unsere Kinder - in allen Bereichen des Lebens. Dies stellt ohne Zweifel eine große, aber auch sehr erfüllende Herausforderung dar.



Der persönliche Akku - Check!



Stell dir vor, du würdest dich einfach an eine Steckdose anschließen können und in einer Stunde wärst du schon wieder voll getankt mit Energie und würdest strahlen vor guter Laune und Glücksgefühl! Was für eine schöne Vorstellung! Ganz so einfach geht es meist nicht, aber dennoch gibt es Wege, den Akku schnell wieder etwas auffüllen zu können. Lies weiter!

Mach hin und wieder deinen „Akku-Check“: Spüre in dich hinein und versuche dein Energielevel von 1-100 zu bestimmen. Ist der Akku fast leer, wird das Aufladen länger dauern, als bei einem Akku, der eventuell zu 70% gefüllt ist. Pass daher bitte auf, den Akku nie ganz leer laufen zu lassen. Regelmäßiges kurzes Akku-Aufladen kann dir dabei helfen kann, dass er sich nie komplett entlädt, und dass du Kontrolle darüber hast, wie weit du ihn entleeren lässt.

Sollte er wirklich gefühlt schon lange sehr niedrig sein, möchte ich dir empfehlen, ganz besonders gut auf dich aufzupassen und schnell Maßnahmen zu ergreifen, damit du deinen Energiehaushalt in Griff bekommst und du nicht dort endest, wo ich war...

Glücksgefühle

&

Energie



Selbstfürsorge heißt, sich etwas Gutes tun. Dies löst bei uns automatisch Zufriedenheitsgefühle aus, bis hin zu Gefühlen wie Glückseligkeit und Dankbarkeit. Diese Gefühlszustände erhöhen dabei unsere Energie. Und spannend zu beobachten: Selbst nach einer kurzen Nacht kannst du am nächsten Tag viel Energie fühlen, wenn du vielleicht am Abend zuvor einen tollen Abend mit besten Freundinnen hattest und viel gelacht hast. Die Energie steckt also in uns drin, wir müssen nur wissen, wie wir sie aktivieren können und auch wissen, wie wir sie uns nicht rauben lassen!

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung. Erich Fromm

Was bietet dir die Akku – Aufladestation?

Es erwarten dich kleine, wirkvolle Tipps für Körper, Geist und Seele, die schnell umgesetzt werden können.

Ich empfehle dir als Erinnerungshilfe die kleine Checkliste hinten auszudrucken, zu laminieren und an deinen Kühlschrank zu hängen. So wie du auch jeden Tag eine bestimmte Menge an Flüssigkeit zu dir nehmen solltest, so darfst du dir auch jeden Tag eine bestimmte Menge an Selbstfürsorge zukommen lassen – dir und deiner Familie zuliebe!



1 - Dein Morgengruß

ZIEL: Sich erden, atmen, Kraft und Ruhe spüren

Stelle dich etwas breitbeinig hin, strecke beide Arme in einem V nach oben gegen Himmel und hebe nur leicht den Kopf. Du solltest keine Anspannung außer einer leichten Dehnung der Arme und des Rückens spüren. Schließe die Augen und atme tief in deinen Bauch hinein. Spüre, wie er sich mit Luft füllt und dann lässt du die Luft wieder ganz langsam aus dem Körper heraus. Stell dir dabei vor, wie Energie aus Licht von oben in deine Hände und dann durch den ganzen Körper fließt, bis sie in die fest im Boden verwurzelten Füße fließt. Stell dir vor, du wirst gefüllt mit Energie und gleichzeitig geerdet. Wenn du magst, kannst du auch deine Stimme dazu nehmen und seufzen oder summen... Wenn die Sonne scheint, lass die Sonnenenergie in dich hineinfließen und lächele!

2 - Lächeln!

ZIEL: Glückshormone ausschütten

Wusstest du um die Macht des Lächelns? Kurios, aber wahr: Mit einem Lächeln werden Hunderte von Muskeln aktiviert, die Signale ans Gehirn senden und die Ausschüttung von Glückshormonen im Körper bewirken. Es ist dabei völlig egal, ob dir zum Lächeln zumute ist oder nicht. Auch wenn es manchmal schwer fällt, versuch es: Versuche wenigstens eine Minute die Mundwinkel deutlich nach oben zu ziehen und du wirst spüren, dass da tatsächlich etwas passiert mit dir. Je länger, umso besser!



3 - Die Holzhackerin

ZIEL: Anspannung, Wut oder Frust lösen

Eine perfekte Übung für die ganze Familie um alleine oder gemeinsam angestaute Gefühle zu „zerhacken“. Gut auch mit rhythmischer Musik!

Stelle dich breitbeinig hin, deine Arme führst du über dem Kopf zusammen. Sie halten eine imaginäre schwere, große Axt. Beim Einatmen die Arme über den Kopf nehmen, beim Ausatmen mit einem lauten „Ha!“, „Ho!“ o.ä. die Arme mit Schwung und Kraft zwischen die Beine nach vorne fallen lassen, eben so, als würdest du ein großes Stück Holz hacken wollen.

Variante: Manchmal kann es helfen, einen Stock zu nehmen, um damit auf den Boden zu schlagen. Kinder lieben die Übung! :)

4 - Das Glück in deiner Hand!

ZIEL: Glücksgefühle durch Glücksmomente selber herbeizaubern

Erlaube dir ein Date mit dir! Plane täglich kleine Glücksmomente ein, auf die du dich schon vorgefreuen darfst. Ohne wenn und aber!

Ich empfehle dir außerdem wöchentliche Glücksmomente, wie Yoga, Massage, Sport, der Kaffee mit der Freundin oder auch der Kuschelabend mit Partner*in. Etwas, das DIR gut tut und deinen Akku auflädt. Wusstest du, dass allein die Vorgefreude Glückshormone freisetzt? Das Wissen um die anstehenden Glücksmomente bewirkt bereits gute Laune!

Ich plane sie gerne morgens im Bett schon in meinen Tag ein.

Hier ein paar Ideen für Glücksmomente:

- Der kleine Kaffee in der Hängematte, bevor die Kinder abgeholt werden
- der Lieblings-Podcast im Auto
- das Entspannungsbad am Abend
- Telefonat mit einer guten Freundin
- 10 Minuten-Workout und/oder 10 Minuten Mini-Meditation
- ein Stück der Lieblingsschokolade auf der Zunge zergehen lassen



5 - Im Hier und Jetzt

ZIEL: Das Bewusstsein schulen

Achtsam im Hier und Jetzt sein, bedeutet das zu sehen, was gerade ist, das zu tun, was gerade zu tun ist und nicht mehr.

Zum Beispiel:

- Versuche, hin und wieder innezuhalten, um dich und deinen Körper zu spüren: Anspannungen erspüren und loslassen, bewusst zu atmen und Gefühle zu erkennen. Alle Gefühle möchten gefühlt werden!
- Schließe die Augen und höre auf die Geräusche draußen (wunderbare Übung mit Kindern zum Entspannen und Konzentrieren).
- Erledige eine Aufgabe nach der anderen, denn auch unser Frauen-Gehirn ist nicht geeignet für Multitasking (auch wenn uns die Gesellschaft die Fähigkeit dazu bescheinigt). Es stresst uns und raubt wertvolle Energie.

Schenke dir und deinem Körper immer wieder *bewusst* Aufmerksamkeit und Selbstmitgefühl. Der Autopilot führt uns schon den größten Teil der Zeit durch unser Leben. Er darf ruhig dann und wann ausgestellt werden.



6 – Dankbarkeit

ZIEL: Glücksgefühle durch Glücksmomente selber herbeizaubern

Dankbarkeit zu spüren sofort erhöht spürbar unsere Energie. Dies bestätigen viele wissenschaftliche Studien mittlerweile. Und es ist einfach umzusetzen!

Überlege, wofür du dankbar bist und gehe in das Gefühl dazu hinein (wichtig!)

1) Für Dinge oder Personen, für etwas, das du zur Verfügung hast, etwas, das dich umgibt (Natur, Dach über dem Kopf, Kaffee, Geld auf dem Konto, Familie...)

2) Für Eigenschaften oder Fähigkeiten, die dich auszeichnen, auf die du stolz bist. Gerade dieser zweite Schritt wirkt besonders stark, da er deine Selbstwirksamkeit und dein Selbstbewusstsein stärkt. Und dies ist kein Eigenlob, sondern Selbstakzeptanz!

Extra Tipps: Dankbarkeitsrunde einführen mit der ganzen Familie oder Führen eines Dankbarkeitstagebuches (aber denke auch dabei an das Gefühl und sieh es nicht als Auflisten an) Regelmäßig üben hilft dabei, irgendwann das Glas wieder als halbvoll statt halbleer betrachten. Probier es aus!

7 – Sehnsüchte & Ziele

ZIEL: In den „Flow“ kommen, Visionen entwickeln und leben

Was wolltest du schon immer tun, was treibt dich so stark an, dass es dich in den „Flow“ bringt? Was macht dich tief im Herzen glücklich? Ein Projekt?

Eine besondere Tätigkeit? Ein Hobby? Eine neue Arbeit?

Was lässt dich alles um dich herum vergessen?

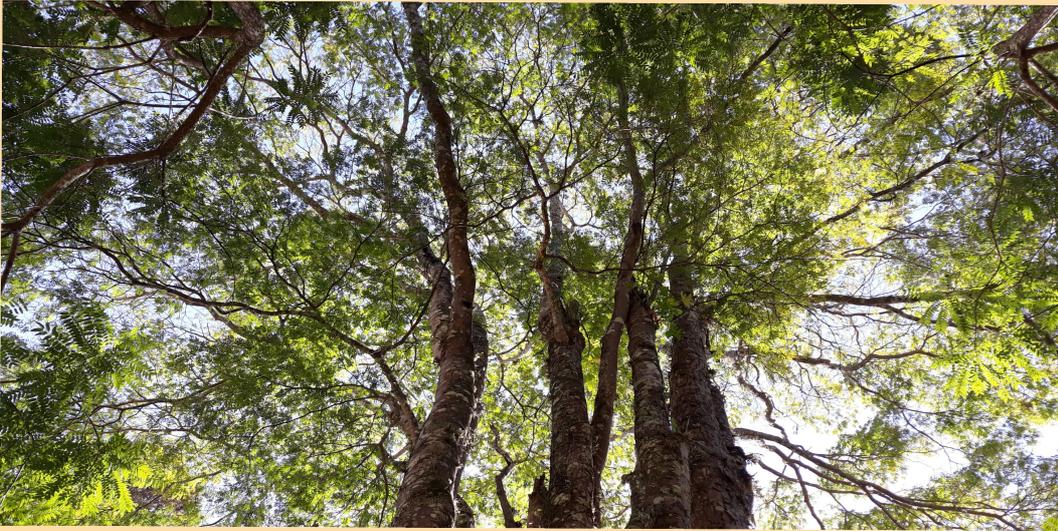
Es geht im Kern um Selbstverwirklichung. Für mich war es eine wertvolle Erkenntnis, die mir verhalf, aus dem Burnout herauszufinden. Ich hatte mich als Henriette (mit all ihren Visionen, Träumen, Wünschen) aufs Abstellgleis gestellt und die Mama in den Vordergrund gestellt. Weder das ausschließliche Muttersein noch meine Arbeit erfüllten mich. Genau in dem Moment, in dem ich auf einmal wusste, was meine „Bestimmung“ war, fühlte ich in mir ein neues Lebensgefühl, eine große Motivation und starke Energie aufsteigen.



Denke in Ruhe nach, was dich wirklich erfüllen würde, oder aber, was dich im Moment abhält, dem nachzugehen. Eventuell kommt die schockierende Erkenntnis, dass das Leben im Moment so gar nicht „deins“ ist. Um dies zu ändern, braucht es eine große Portion Mut. Du beginnst alte Mauern zu durchbrechen, aus deinem Hamsterrad auszubrechen, Strukturen zu hinterfragen und eventuell auch aus deiner Komfortzone auszusteigen. Aber vertraue dir, deiner Intuition und deinen Fähigkeiten!

Überlege, male, schreibe: Was will ich wirklich noch in meinem Leben erreichen? Was macht mich wirklich glücklich? Wo und wer möchte ich in drei Jahren sein?

8 - Pssst... Stille!



ZIEL: Finde deine Kraft aus der Stille heraus

Setze dich mit geschlossenen Augen bequem hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme während 4 Sekunden tief in den Bauchraum hinein, halte 6 Sekunden die Luft an und atme auf 8 Sekunden ganz langsam aus. Damit hast du schon eine kleine Aufgabe im Kopf, die dich zur Stille in dir führt. Es ist völlig normal, wenn Gedanken auftauchen. Begrüße sie liebevoll und dann setzt du sie in einen Luftballon oder auf eine Wolke und lässt sie davon gleiten. Du brauchst dich nicht an ihnen festhalten in diesem Moment.

Wenn du diese Übung ein bis fünf Minuten schaffst, hervorragend!

Du kannst sie auch sehr gut in deinen Alltag einbauen, wenn mal dicke Luft herrscht, du merkst, wie du angespannter wirst oder du einfach sehr erschöpft bist. Sie ist v.a. wunderbar dazu geeignet, nach der Arbeit runterzukommen, bevor du die Kinder abholst oder nach Hause kommst. Stell dir vor, du ziehst dich gedanklich um, machst deinen Kopf leer und empfänglich für Neues.

Auch bei youtube gibt es Meditationen für jede erdenkliche Lebenssituation, für Anfänger und Fortgeschrittene.



9 – Deine Morgenroutine

ZIEL: Energie für den Alltag bereit halten

Versuche, deine eigene Routine für den Morgen und/oder Abend zu erstellen und regelrecht einzuüben. Das mag am Anfang schwierig sein, aber wenn du es schaffst, kann sie Wunder bewirken! Viele vorangegangene Tipps kannst du hierfür nutzen, um sie für dich passend zu gestalten. Beispiel: Komme in Bewegung, in Stille und in die Dankbarkeit und lächele ein wenig, bevor du in den Alltag startest. Vielleicht helfen dir die vorangegangenen Tipps zur besseren Gestaltung deiner Routine.

Energy flows where attention grows!

Ich hoffe, dass dir dieses Ebook dabei hilft, dich und deine eigene Haltung dir gegenüber zu reflektieren und dir wenige einfache Wege aufzuzeigen, wie du deinen Akku immer wieder aufladen kannst. Mir ist es wichtig, dir aufzuzeigen, dass DU zuerst DU bist und danach erst Mama, Partnerin, Freundin, Kollegin. Wenn du in deiner vollen Kraft – so wie ein strahlender Leuchtturm – bist, wirst du merken, wie dein Strahlen sich auswirkt auf dein Umfeld. Erlaube dir daher, du selbst zu sein und lebe dies auch deinen Kindern vor, sei ihnen ein Vorbild der Selbstachtung.

Wie geht es weiter?



Wenn dich das Thema interessiert hat, möchte ich dich herzlich einladen mir zu folgen. Es erwarten dich viele weitere spannende Themen:

- Selbstfürsorge, Achtsamkeit & Selbstmitgefühl (u.a. Meditationen)
- Umgang mit Glaubenssätzen & Innere Kind-Arbeit
- Gefühle wollen gefühlt werden – auch die „Tabu-Gefühle“!
- Das Glück zurück ins Leben holen!
- Bedürfnisorientierte Erziehung und Gewaltfreie Kommunikation



Facebook-Gruppe: Leuchtturm sein! Der Treffpunkt für Mütter
<https://www.facebook.com/groups/1310973075914725>



Die Leuchtturm-Mütter - Gruppe auf Signal mit Impulsen und Austausch:
Schreibe mir dazu bitte per E-Mail nur das Stichwort: Aufnahme Signal-Gruppe,
zusammen mit deiner Telefon-Nummer

kontakt@henriettemathieu.com

www.henriettemathieu.com

Ich freu mich auf dich, deine Fragen und Wünsche,
und stehe dir jederzeit zur Verfügung zu einem
unverbindlichen Gespräch. Sprich mich einfach an!
Herzliche Grüße und einen „abraço“ aus Brasilien,

Henriette Mathieu

13