

Julia
Scharnowski

Endlich
weniger müde,
kraftlos und
gereizt

EINATMEN

AUSATMEN

MUTTER SEIN

Die nervigsten Situationen
im Familienalltag – und
wie du sie löst



humboldt

Julia
Scharnowski

EINATMEN
AUSATMEN
MUTTER SEIN

humboldt

*Dieses Buch ist für dich, du mutige und starke Mama.
Dieses Buch ist für mich selbst, und es ist für uns alle, die wir
jeden Tag unser Bestes geben. Die, die jeden Tag scheitern,
hinfallen, sich wieder aufrichten und feststellen,
dass sie im Fallen wieder ein Stück gewachsen sind.
Ich widme dieses Buch den Müttern dieser Welt, den stärksten
Löwinnen, die ihre wahre Größe viel zu oft selbst nicht sehen.
Ihr seid großartig, wichtig und besonders.*

INHALT

Willkommen!

6

Stress im familiären Miteinander

9

Emotionale Schieflagen im Familienalltag	9
Gefühlsausbrüche bei kleinen und großen Menschen	10
Wege im Gehirn: vom Trampelpfad zur Autobahn	13
Trigger: warum die Theorie so viel leichter ist als die Praxis	15
Besonders kritische Tage	17
Dein Kind hört einfach nicht	19
Dein Kind flippt ständig aus	23
Du verlierst die Geduld	29
Dein Partner geht an die Decke	38
Entspannung ist der Schlüssel	39
Schimpfwörter, Beleidigungen und Befehlston	41
Darum benutzt dein Kind Schimpfwörter	43
Dein Kind kommandiert dich herum	46
Dein Kind gibt nur noch Widerworte	51
Aktives Zuhören: zum wahren Kern durchdringen	54
Du willst es allen recht machen	57
Werde dir deiner Rollen bewusst	57
Traue deinem Kind etwas zu	63
Perfektionismus und hoher Selbstanspruch	66
Du denkst, du musst alles allein schaffen	70
Und dann ist da ja auch noch dein Partner	74
Deine Grenzen und die deines Kindes	77
Die Grenzen deines Kindes wahren	78
Deine eigenen Grenzen wahren	79
Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Zuwendung	82
Finde den richtigen Aufmerksamkeitskanal	83
Aufmerksamkeitsverteilung bei Geschwistern	86
Sorge für vorausseilende Aufmerksamkeit	88

Zanken, Hauen, Eifersucht: Geschwisterstreit	91
Wie viel Streit ist noch normal?	91
Das Bootcamp für Sozialverhalten	92
Die wichtigste Ressource: elterliche Aufmerksamkeit	96

Typische Stresssituationen im Tagesablauf 101

Der Morgen – ein Knotenpunkt für Stress	101
Morgenroutine: Verschaffe dir einen Vorsprung	102
Tagesbeginn für Mamas von Frühaufstehern	108
Anzieh-, Zahnputz- und Trödeltheater	109
Ärger mit den Hausaufgaben	118
Wie geht es dir bei den Hausaufgaben?	118
Sorgt für die richtige Lernumgebung	120
Krisenherd Familientisch	122
Dein Kind ist der Experte für seinen Körper	122
Gesunde Ernährung für dich	124
Stress beim Einkaufen und in der Öffentlichkeit	128
Spanne dein Kind mit ein	128
Wutanfälle in der Öffentlichkeit	130

Zeitmanagement, Aufgaben und Prioritäten 132

Es fällt dir schwer, deine eigene Leistung anzuerkennen	132
Mache dir scheinbar unbedeutende Aufgaben bewusst	133
Überprüfe deine Erwartungen	137
Es wächst dir alles über den Kopf	139
Die Multitasking-Lüge	139
Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst	142
Generalüberholung für deine To-do-Liste	144
Du findest keine Zeit für dich	147
Ruhe trotz äußerem Chaos	149
Aufgaben überblicken und neu verteilen	150

Plane deine Pausen fest ein	152
Hole deinen Partner mit ins Boot	154
Entscheide bewusst, womit du deine Zeit verbringst	154
Weniger Termine, mehr Freiraum	155
Mit Kind entspannen	156
Dein Smartphone: Segen, Frust und Zeitvampir	160
Knackpunkt Sprachnachrichten	162
Achtsamer Umgang mit Social Media	165
Stressfaktor Benachrichtigungen	166

Gut gewappnet für unangenehme Gefühle 169

Ungebetene Kommentare und Einmischung von außen	169
Du kannst und musst es nicht jedem recht machen	171
Umgang mit Einsamkeit	173
Baue dir selbst ein Dorf	174
Neid und Missgunst unter Müttern	175
Die Gefahr des Vergleichens	177
Schuldgefühle und Gewissensbisse	179
Innerer Kritiker, Antreiber und Co	180
Bleibe im Hier und Jetzt	183
Du bist gut genug	184

In 30 Tagen zu mehr Entspannung 186

Was ist eigentlich diese Achtsamkeit?	187
Das bringt dir diese Challenge	189
Deine 30-Tage-Challenge	193

Ein paar Worte zum Abschied 213

Danke	215
--------------------	-----

WILLKOMMEN!

Wir müssen uns nichts vormachen: Der Familienalltag ist oft stressig – vermutlich viel stressiger, als jede von uns es sich vor der Geburt ihres ersten Kindes jemals hätte vorstellen können. Stress, und insbesondere was uns stresst, ist höchst individuell. Denn die Stressoren, also die Reize, die in uns eine Stressreaktion auslösen, hängen mit unseren Erfahrungen und Prägungen zusammen – und die sind bei jedem von uns einzigartig.

Dennoch haben wir alle gemeinsame Schnittpunkte und haben Ähnliches erlebt. Einige von uns sind vielleicht sogar unter vergleichbaren Umständen aufgewachsen. Kurzum: In vielen Punkten, die uns innerlich auf die Palme bringen, können wir einander verstehen. Außerdem haben viele Stresssituationen – ich nenne sie an dieser Stelle mal Panikräume – die gleichen oder ähnliche Ausgänge, ganz egal, was den Stress ursprünglich ausgelöst hat.

Stress kann im Alltag auf vielerlei Weise auf uns einprasseln: Es gibt Stressoren, die in Gestalt unseres Kindes zu uns finden, im Verhalten anderer geliebter Menschen oder durch Außenstehende. Es gibt also Situationen, die uns den letzten Nerv rauben, in denen das eher durch äußere Umstände und Abläufe bedingt ist. Dann ist da allerdings noch der Stress, der weder durch Konflikte mit anderen Menschen noch durch Umstände wie eine Wohnung voller Wäscheberge und Spielplatzsand ausgelöst wird. Es ist der Stress in uns selbst: Gedanken und Gefühle, die dafür sorgen, dass eine eben noch völlig gelassene und freundliche Frau in den Motzmama-Modus verfällt, laut wird und Haare raufend Fluchtgedanken hegt.

Deswegen sortieren wir die verschiedenen Stressquellen in diesem Buch, bündeln Situationen unter Oberbegriffen und strukturieren alles so klar wie möglich, damit du schon anhand des Inhaltsverzeich-

nisses schnell die Lösungen findest, die du brauchst, um das Stresslevel deines Alltags sofort zu senken – denn wir alle wissen: Zeit ist die kostbarste Ressource einer Mutter.

Du findest zu jeder Situation neben einer allgemeinen Beschreibung zudem Hinweise auf mögliche Ursachen, damit du mittelfristig etwas Konkretes in eurem Familienalltag verändern kannst. Ich habe für dich zudem so viele Strategien und Tipps wie möglich gesammelt, die du anwenden kannst, um sofort mehr Entspannung in die jeweilige Situation zu bringen. Dieses Buch soll dich durch das aufregende und facettenreiche Mamaleben begleiten und dir immer dann zur Seite stehen, wenn du in anstrengenden Momenten eine schnelle und gleichsam dauerhafte Lösung brauchst.

Stress lässt sich am effektivsten und nachhaltigsten senken, indem wir unsere grundsätzliche Verfassung stabilisieren und stärken. Dazu benötigen wir vor allem Pausen, Zeit zum Auftanken und Strategien, um aufgestauten Stress und Druck abzubauen. Weil Zeit – wie ich bereits angemerkt habe – im Mamaleben knapp ist, brauchen wir kurze Impulse, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Um eine familienkompatible Art des Auftankens und der Selbstfürsorge kennenzulernen und diese dauerhaft in dein Leben zu holen, habe ich in diesem Buch außerdem eine Challenge für dich vorbereitet. Mit ihr erlebst du 30 Tage lang, wie bereits wenige Minuten, die du am Tag in dich investierst, nachhaltige Veränderung bringen und zur spürbaren Verbesserung deines Wohlbefindens beitragen können. Ich habe die Challenge so gestaltet, dass du sie jederzeit und ohne großen Aufwand durchführen kannst.

Bevor wir starten, noch eine wichtige Botschaft vorab: Wir alle haben Stress und erleben Situationen, die in uns die Knöpfe betätigen, die uns aus der Haut der kultivierten Frau und Mutter fahren lassen und die Palme hinaufjagen. Wir alle kennen die Schlucht, die an manchen Tagen zwischen den Reaktionen, die wir uns von uns wünschen, und unserem tatsächlichen Verhalten klafft.

Wir sind Menschen. Wir machen Fehler, wir scheitern, wir lernen dazu und wir machen weiter. Wir sind Mamas. Wir wachsen jeden Tag über uns hinaus und sind nicht nur darauf bedacht, uns mit aller Kraft um unsere Familie zu kümmern, sondern bemühen uns auch noch jeden Tag darum, ein bisschen „besser“ zu sein als gestern. Besser im Sinne von ein bisschen gelassener, ein bisschen geduldiger und noch ein bisschen liebevoller, als wir es ohnehin schon sind.

Das ist die größte, aufregendste, wichtigste, schönste und nervenaufreibendste Aufgabe unseres Lebens, und wir machen das großartig! Vielleicht denkst du dir: „Na toll, wenn ich es so großartig mache, warum halte ich dann dieses Buch in den Händen?“ Die Antwort lautet: Weil du jeden Tag unermüdlich nach Wegen suchst, um euer gemeinsames Leben angenehm und liebevoll zu gestalten. Sich Anregungen zu holen, sich neuen Wegen zu öffnen und den eigenen Horizont für andere Möglichkeiten und Perspektiven zu weiten, ist eine Stärke und ein kraftvoller Schritt.

Wenn wir uns einen Computer mit einem neuen Betriebssystem zulegen, dann scheuen wir uns nicht, ins Handbuch zu gucken, stundenlang im Internet zu recherchieren oder uns 25 Tutorials anzuschauen, die uns den Umgang damit erleichtern. Wieso erwarten wir dann, dass wir ohne wirkliche Grundkenntnisse verstehen, wie wir selbst, wie unser Körper und unser eigenes Betriebssystem eigentlich funktionieren? Wenn wir uns allerdings erlauben, uns besser kennenzulernen und zu verstehen, was gerade in uns vorgeht, wenn wir mal wieder kurz davor sind, an die Decke zu gehen, dann sind wir schon ein ganzes Stück weiter.

Es ist also gut, dass du diesen Ratgeber in den Händen hältst und wir jetzt zusammen neue Wege gehen. Bevor wir loslegen, nimm bitte das Buch in die linke Hand und strecke deinen rechten Arm aus. Drehe die Handfläche deiner rechten Hand nach oben, führe sie zu deiner linken Schulter, lege sie dort ab und dann klopfе fünfmal sanft, aber nachdrücklich: Du machst einen großartigen Job!

STRESS IM FAMILIÄREN MITEINANDER

In diesem Abschnitt betrachten wir die Situationen, die uns Mamas so oft herausfordern, erforschen mögliche Ursachen und lernen, wie wir möglichst gelassen bleiben können, auch wenn die Gefühle stürmen und wüten.

Der Fokus liegt hierbei auf Stress und Reibereien, die im familiären Miteinander auftreten können, etwa wenn du das Gefühl hast, niemand hört auf dich, oder deine eigene Zündschnur so kurz ist, dass du ständig ungewollt an die Decke gehst.

Emotionale Schieflagen im Familienalltag

Aus heutiger Sicht würde ich es so formulieren: Bevor ich Kinder bekommen habe, wusste ich, dass es Gefühle gibt. Seitdem ich Mutter bin, erlebe ich sie – bei meinen Kindern, aber auch bei mir selbst. Und zwar mit einer Intensität, von der ich vorher nicht ahnte, dass es sie gibt. Das gilt für angenehme ebenso wie für unangenehme Gefühle.

Im Familienalltag sind es nicht nur die Gefühlsausbrüche unserer Kinder, die uns zuweilen überraschen und über uns hinwegtoben wie ein Gewittersturm. Schon im Babyalter meiner Söhne in schlaflosen Nächten, spätestens dann aber in der Autonomiephase und im Vorschulalter, durfte ich zudem immer wieder Bekanntschaft mit meinen eigenen starken Emotionen machen. Und dann gibt es da ja auch

noch den Partner, der – Überraschung! – ebenfalls einen ganz eigenen Gefühlshaushalt mitbringt. Wenn in Familien mehrere emotionale Wetterfronten aufeinanderprallen, dann kann es manchmal ganz schön wild zugehen.

Gefühle – das sind diese Dinge, die viel intensiver geworden sind, seitdem wir Mamas sind: Wir lieben mit einer Intensität, die wir vor der Geburt unseres Kindes nicht gekannt haben. Wir blicken in Abgründe der Sorge und der Angst, die uns in dieser Tiefe früher unbekannt waren. Wir spüren Wut mit einer Hitze, die uns fürchten lässt, dass sie alles in Flammen setzen kann.

Mit Kindern wird einfach alles mehr, auch die Intensität dessen, was wir empfinden. Es geht viel weiter nach oben ins Angenehme und gleichzeitig viel weiter nach unten in die Bereiche, die wir eigentlich nicht so gerne fühlen und lieber vermeiden würden. Die gute Nachricht ist: Mit ein wenig Übung und einer guten Portion Achtsamkeit im Alltag können wir Herr unserer Emotionen werden.

Gefühlsausbrüche bei kleinen und großen Menschen

„Meine Güte noch mal, es ist doch nur eine Banane! Sie schmeckt nicht anders, nur weil sie durchgebrochen ist!“ Vermutlich ist jeder von uns dieser oder ein ähnlicher Satz schon mal herausgerutscht. Du kannst die Banane auch durch ein Butterbrot ersetzen, das du in den Augen deines Kindes falsch durchgeschnitten hast. Vielleicht hast du auch schon deine einschlägigen Erfahrungen mit Krisen gemacht, die durch ein zerflossenes Eis oder einen zu krümeligen Keks ausgelöst wurden.

Du hast den Eindruck, dein Kind rastet von jetzt auf gleich emotional komplett aus. Die Intensität seines Geschreis erscheint dir viel zu extrem, du erreichst es nicht mit deinen beschwichtigenden Worten, und eigentlich willst du nur noch, dass augenblicklich Ruhe herrscht.

Wenn mein kinderloses Ich vor zehn Jahren eine Zeitreise in die Zukunft unternommen hätte und Zeuge einer solchen Szene mit einem meiner Söhne geworden wäre, dann wäre es höchstwahrscheinlich entsetzt gewesen. Verständlich, denn von außen betrachtet kann eine solche Situation unmöglich normal sein.

Und doch ist sie es. Das kindliche Gehirn braucht viele Jahre, um zu reifen. Es kann weit bis ins Grundschulalter dauern, bis unser Nachwuchs in emotionalen und stressigen Situationen Zugriff auf das rationale Denkvermögen hat. Wenn dein Kind also wegen einer scheinbaren Lappalie komplett ausrastet, dann kannst du dir jegliche Form der Argumentation sparen, denn sie wird nicht zu ihm durchdringen. Jetzt ist das Runterfahren des Stresszentrums im Kopf gefragt – sowohl bei deinem Kind als auch bei dir.

SPÜRE DEINEN KÖRPER



Mache dir bewusst, dass dein Sohn oder deine Tochter gerade wirklich nicht anders kann, und sich Frust und Trauer mit Wucht ihren Weg suchen. Dieses Wissen kann bereits enorm dazu beitragen, ruhig zu bleiben. Mache dir in einem solchen Moment also unbedingt klar, dass diese Situation gerade zwar nervig und anstrengend, aber auch vollkommen normal ist.

Atme tief ein und aus – diesen Hinweis wirst du in diesem Buch häufiger lesen. Eine gleichmäßige, tiefe Atmung reguliert die Stressreaktion im Körper und gibt deinem Nervensystem das Signal, dass alles in Ordnung ist.

Versuche deine Füße auf dem Boden zu spüren oder deine Handflächen aneinander zu reiben und das Gefühl bewusst wahrzunehmen. Wenn du deinen Fokus auf das Beobachten einer körperlichen Empfindung richtest, beruhigt sich der Teil im Gehirn, der durch dein schreiendes Kind in Aufruhr geraten ist.

Wenn dein Kind noch sehr klein ist, kann es während eines Gefühlsausbruchs mit Logik nichts anfangen. Es braucht einen erfahrenen Kapitän, der mit ihm durch den Sturm seiner Gefühle segelt. Es hatte nun einmal eine ganz genaue Vorstellung von der Banane und hat vermutlich noch nicht den Weitblick, um zu erkennen, dass diese Banane nicht die einzige in seinem Leben bleiben wird. Deshalb ist jetzt gerade Enttäuschung pur angesagt, und es wird von diesem Gefühl regelrecht überrannt.

Bleibe in so einem Moment bei deinem Kind, körperlich und mental: Gehe auf Augenhöhe und benenne, was du wahrnimmst, ohne es zu bewerten: „Du bist total traurig/wütend/außer dir.“ So spiegelst du dein Kind, und durch dieses Spiegeln wird es ihm gelingen, sich selbst besser zu verstehen, und seine aufgewühlten Gefühle können sich beruhigen. Erst wenn der Sturm vorüber ist, ist es sinnvoll, rational über die Stabilität und den Geschmack von Bananen zu sprechen.

Solche Szenen sind anstrengend, das steht außer Frage. Wenn es dir aber gelingt, dein Kind dabei einigermaßen geduldig und einfühlsam zu begleiten, dann leistest du einen riesigen Beitrag zu seiner gesunden seelischen Entwicklung. Es lernt seine Gefühle kennen und merkt, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben und dass sie sich auch wieder beruhigen, wenn wir sie anerkennen, benennen und zulassen. Es wird sich als stimmig und ganz erleben. So unterstützt du es darin, ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Lerne deine Gefühle besser kennen

Wenn du möchtest, kannst du einmal die folgende kleine Übung ausprobieren: Beobachte in den nächsten Tagen, welche Gefühle du angenehm findest. Achte auf Emotionen, die dich nicht stören, die einfach da sein dürfen und die du vielleicht deswegen kaum bewusst zur Kenntnis nimmst. Beobachte außerdem, welche Gefühle du unangenehm findest und lieber vermeidest.

Richte dann deine Aufmerksamkeit darauf, wie du die jeweiligen Gefühle bewertest. Denn in unserer Bewertung liegt die Ursache, warum wir mit manchen Empfindungen solche Schwierigkeiten haben. Gefühle sind eigentlich neutral, sie sind weder gut noch schlecht, sondern einfach Empfindungen und Reaktionen auf Botenstoffe in unserem Körper. Ein Gefühl ist ein Gefühl. Erst durch unsere Bewertung als positiv oder negativ werden sie für uns entweder neutral, angenehm oder eben sehr schmerzhaft.

Oft sind es die starken Gefühlsausbrüche unseres Kindes, die uns anstrengen und die wiederum starke emotionale Reaktionen in uns auslösen. Wenn wir uns aber bewusst machen, dass wir selbst es in der Hand haben, wie wir das in uns aufsteigende Gefühl bewerten, dann ist bereits der erste Schritt hin zu mehr innerer Ausgeglichenheit getan.

Wege im Gehirn: vom Trampelpfad zur Autobahn

Vielleicht hast du im Zusammenhang mit deinem Kind bereits Folgendes festgestellt: Es reicht nicht aus, etwas einmal zu sagen oder einen Gefühlsausbruch einmal zu begleiten, damit dein Kind verinnerlicht, wie es seine Gefühle beruhigen und anders kanalisieren kann.

Wenn du dein Kind emotional begleitest, dann macht es eine Erfahrung, die in Form einer neuronalen Verknüpfung im Gehirn verankert wird. Diese frische Verknüpfung sieht in etwa so aus, als wäre jemand einmal durch etwas höheres Gras gelaufen. Der Ablauf einer solchen Situation muss sich also viele Male wiederholen, bis in der neuronalen Wiese im Gehirn deines Kindes ein Trampelpfad entsteht.

Aus dem Trampelpfad wird ein Weg, aus dem Weg eine Straße und aus der Straße irgendwann eine Autobahn. Je öfter unsere Wege im Gehirn benutzt werden, desto besser werden sie ausgebaut. Über eine gut ausgebaute Nervenbahn lässt sich dann ein bestimmtes Verhalten

blitzschnell abrufen. Irgendwann wird das bei deinem Kind der Fall sein, doch das kann einige Zeit dauern.

Ebenso sind auch die Bahnen in unseren erwachsenen Köpfen entstanden, über die sich gewohnte und impulsive Reaktionen seit vielleicht schon sehr, sehr vielen Jahren ihren Weg suchen. Du darfst also nicht nur geduldig mit deinem Kind sein, wenn es um das Einüben neuer Strategien geht. Sei auch nachsichtig mit dir selbst.

Oft erwarten wir von uns, ein Verhalten bereits in dem Moment zu ändern, in dem wir es verstanden und uns für eine andere Strategie entschieden haben. Dann sind wir frustriert und von uns selbst enttäuscht, wenn wir insbesondere unter Stress doch wieder in alte Muster verfallen: *Ich wollte doch nicht mehr losschreien und Türen zuschlagen!*

Unser Gehirn liebt schnelle, effiziente Wege, also bevorzugt es die Autobahnen unter den neuronalen Verknüpfungen – vor allem, wenn es schnell gehen muss. Dabei ist es ihm egal, ob das Verhalten, das dabei herauskommt, angemessen oder ungünstig ist. Jedes Mal, wenn es uns Erwachsenen also gelingt, anders zu reagieren, als unser eingefahrenes Muster es vorgibt, können wir uns selbst auf die Schulter klopfen. Dann haben wir wieder einen großen Beitrag zum Ausbau des neuen nervlichen Wegenetzes in unserem Kopf geleistet.



FEIERE DEINE ERFOLGE

Wenn du es schaffst, in einer Situation gelassen zu bleiben, in der du sonst an die Decke gegangen wärst, dann mache dir deinen Erfolg bewusst und feiere ihn: Erlaube dir Gefühle wie Freude und Stolz, je intensiver desto besser.

Vielleicht fühlt sich das zunächst ungewohnt und irgendwie unangemessen an – das tut es immer, wenn wir gewohnte Wege verlassen. Doch es lohnt sich, denn du schlägst dadurch gleich mehrere

Fliegen mit einer Klappe: Zum einen schüttet dein Körper Glückshormone aus. Diese sorgen dafür, dass dein Gehirn die neue Erfahrung schneller und tiefer verinnerlicht – es lernt also leichter.

Zum anderen wird so ein Kreislauf in Gang gesetzt, der deine Motivation erhöht, dich deinem Ziel – also deiner neuen Verhaltensweise – schneller anzunähern. Außerdem stärkst du mit dem bewussten Wahrnehmen deines Erfolges dein seelisches Wohlbefinden und erfüllst dir dein Grundbedürfnis nach Durchsetzung und Einfluss. Da will man doch am liebsten direkt mit der Veränderung loslegen, oder?

Trigger: warum die Theorie so viel leichter ist als die Praxis

Das klingt jetzt alles erst einmal ganz einfach: den eigenen Körper wahrnehmen, Gefühle regulieren und unser Kind begleiten. Doch warum ist das in der Praxis oft so viel schwieriger?

Vielleicht hast du schon einmal von dem Begriff „Trigger“ gehört. Ganz sicher hast du aber schon einmal eine Situation erlebt, in der durch irgendetwas eine starke emotionale Reaktion in dir ausgelöst wurde – etwas, das dich von jetzt auf gleich auf die Palme bringt, ohne dass du weißt, was genau da eigentlich gerade vor sich geht. Irgendwer oder irgendwas scheint einen Knopf in dir gedrückt oder einen Hebel betätigt zu haben, und schon nimmt die Achterbahnfahrt der Gefühle ihren Lauf.

Das kann das Verhalten eines anderen Menschen – vielleicht deines Kindes – gewesen sein, ein Geräusch, ein Geruch, ein Gedanke oder ein Gefühl. Diese wirken als Reize auf uns ein, die nicht einfach so von unserem inneren System durchgewunken und verarbeitet werden, sondern stattdessen eine Stressreaktion auslösen. Denn sie berühren in unserer Erinnerung sogenannte Triggerpunkte.

Triggerpunkte tragen wir alle in uns. Sie sind gewissermaßen die Narben alter, schmerzhafter Erfahrungen, die wir in der Regel in unserer eigenen Kindheit gemacht haben. Wenn du beispielsweise als Kind einmal großen Ärger für dein Geschrei in einer „Bananensituation“ bekommen hast, dann kann es sein, dass dich das in einen inneren Aufruhr versetzt hat und du dich als kleiner Mensch sehr geängstigt hast. Solche Situationen geschehen schnell und zumeist auch ohne böse Absicht. Sie können einfach passieren, auch wenn unsere Eltern und unsere engsten Bezugspersonen sich noch so viel Mühe gegeben haben, immer alles richtig zu machen.

Das Gehirn speichert diese Erfahrung als schlimm und verunsichernd ab und versieht das dazugehörige Gefühl gewissermaßen mit dem Etikett „Möchte ich nie wieder erleben“. Es kann dann passieren, dass durch einen Reiz – in unserem Beispiel dein schreiendes Kind – die alte Erfahrung angestoßen wird. Das versetzt dein Gehirn in einen Alarmzustand, woraufhin es eine Stressreaktion auslöst.

Während dein Kind also emotionalen Stress erlebt, steckst du vielleicht selbst mitten im Gefühlssturm. Dann ist es umso wichtiger, dir dessen bewusst zu werden, dir klarzumachen, dass die Situation gerade zwar nervig, aber nicht bedrohlich ist, und dich mit deinem Körper zu verbinden. Etwa durch bewusste Atmung oder das Konzentrieren auf ein Körperteil wie zum Beispiel deine Füße. Denn so komplex dein Gehirn auch ist, es kann nicht gleichzeitig bewusst etwas wahrnehmen und die Stressreaktion weiter ausleben.



BERUHIGE DEIN NERVENSYSTEM

In akuten inneren Stresssituationen, wenn wir also durch irgendeinen Reiz getriggert wurden, können unsere eigenen Gefühle so intensiv werden, dass wir buchstäblich rotsehen. Wir können dann gezielt unser vegetatives Nervensystem beruhigen, indem wir

bewusst ein- und ausatmen: fünf Sekunden ein und fünf Sekunden wieder aus.

Dadurch senden wir unserem Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist und wir nicht kämpfen oder flüchten müssen. Indem wir anfangen zu zählen, bekommt außerdem unser nervliches Steuerungszentrum im Frontallappen unseres Gehirns eine Aufgabe. Dadurch nimmt automatisch die Aktivität des Stresszentrums im limbischen System ab.

Besonders kritische Tage

Es gibt diese Tage, an denen es nicht viel braucht, um an die Decke zu gehen. Das kennen wir von allen Familienmitgliedern: von Kindern, Papas und von Mamas. Es sind diese Tage, an denen wir vielleicht schon mit dem falschen Bein aufstehen, an denen wir insgesamt ungeduldiger und impulsiver sind.

Wenn wir genauer hinschauen, erkennen wir oftmals, dass diese Tage nicht einfach so aufkreuzen: Vielleicht waren wir Eltern an mehreren aufeinanderfolgenden Abenden zu lange wach und sind müde. Möglicherweise hat unser Kind schlecht geschlafen oder hat in der Kita oder Schule etwas erlebt, das es bedrückt. Eventuell gibt es aber auch gerade einen Umbruch im Alltag, der uns aus dem Gleichgewicht bringt, oder eine tiefer liegende Ursache, eine Unzufriedenheit, die unsere Gewohnheiten auf den Kopf stellt.

Zuweilen reicht es auch schon aus, dass innerhalb einer Familie automatisch eine bestimmte Anzahl an einzigartigen Menschen zusammenkommt – einzigartige Menschen mit einzigartigen Bedürfnissen, Stimmungen und Gefühlen.

Die Art und Weise, wie es uns gelingt, mit mehr oder weniger ärgerlichen und enttäuschenden Situationen im Alltag umzugehen,

bezeichnen wir als Frustrationstoleranz. Sie bestimmt, wann genau der Punkt erreicht ist, an dem das Fass überläuft und wir explodieren. Diese Schwelle ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, kann aber je nach Situation und Tagesform auch innerhalb einer Person variieren.

Wir stärken sie zum Beispiel, wenn wir als Kinder Enttäuschungen erleben, uns vertraute Personen dann aber dabei begleiten, die entstehenden Gefühle auszuhalten. Dass diese Eigenschaft jedoch auch ein Stück weit von der jeweiligen Persönlichkeit eines Menschen abhängt, steht außer Frage. Zudem brauchen Kinder viele Jahre, um zu lernen, mit den Gefühlen umzugehen, die durch Frustration ausgelöst werden. Und welcher Erwachsene kennt es nicht, wenn einem an einem Tag mit kurzer Zündschnur eine heftigere Reaktion entfährt, als wir es uns wünschen oder von uns erwarten?



NUR MUT: KEINE ANGST VOR EMOTIONEN

Vielleicht hast du dich bei der einen oder anderen Gefühlsexplosion deines Kindes auch schon einmal gefragt, ob die Intensität, mit der dein Nachwuchs zeigt, wie es ihm gerade geht, denn noch normal sein kann. Ich möchte dich an dieser Stelle ein wenig beruhigen: Kinder erleben ihre Gefühle stark und ungefiltert. Je jünger sie sind, desto intensiver rauschen die emotionalen Wellen über sie hinweg. Sie erleben ihre Gefühle sehr stark – und können sie dann idealerweise durchleben, ohne dass sich etwas anstaut.

Wir Eltern sind jedoch in der Regel von Menschen einer Generation großgezogen worden, in der kaum Gefühle zugelassen oder gezeitigt wurden. Ohne böse Absicht unserer Erziehungspersonen haben die meisten von uns gelernt, intensive Gefühle zu fürchten. Das gilt insbesondere für die, die wir klassischerweise als unangenehm empfinden, wie beispielsweise Wut oder Angst.

Doch letzten Endes ist kein Gefühl gut oder schlecht. Ein Gefühl informiert uns lediglich darüber, ob innerhalb unserer Bedürfnisse

alles im Gleichgewicht ist oder nicht. Unsere Kinder werden lernen, ihre Gefühle gesund zu regulieren und auszuleben, wenn wir sie dabei begleiten. Dafür müssen auch wir lernen, liebevoll mit unseren Emotionen umzugehen, sie zu erkennen und zu akzeptieren. Wie das geht, erfährst du später im Detail.

Was also tun, wenn ein solcher „Zündschnurtag“ eintritt? Schauen wir uns dazu einmal an, wer in der Familie die Nerven verlieren kann und was wir dann konkret tun können.

Dein Kind hört einfach nicht

Kennst du diese Situation: Du redest und redest, aber dir hört anscheinend niemand zu? Wenn meine Söhne auf Hochtouren laufen, frage ich mich manchmal, ob ich vielleicht aus Versehen unsichtbar – oder besser gesagt, unhörbar – geworden bin. Es gibt Momente, da dringe ich einfach nicht zu ihnen durch.

In solchen Momenten kann es passieren, dass Gefühle wie Wut und Hilflosigkeit in uns Mamas aufsteigen. Heute weiß ich, dass diese Gefühle eine Botschaft sind. Sie wollen uns darauf hinweisen, dass eines unserer seelischen Grundbedürfnisse verletzt ist. Aber das erklärt einem in der Regel leider niemand; wir müssen es selbst herausfinden.

Uns ist in solchen Situationen oft nicht bewusst, dass da vor uns kein erwachsener Mensch steht, von dem wir ein ähnliches Maß an Einfühlungsvermögen und ähnliche Verhaltensweisen erwarten können wie von uns selbst. Alle Menschen handeln im Rahmen ihrer Möglichkeiten – auch Kinder. Diese Möglichkeiten sind andere als unsere. Vielleicht ist die Aufmerksamkeit deines Kindes gerade auf etwas vollkommen anderes gerichtet.

TYPISCHE STRESSSITUATIONEN IM TAGESABLAUF

Trödelei am Morgen, Stress mit dem Mittagessen, den Hausaufgaben oder auf deinem Weg von der Arbeit zur Kita: Ein vollkommen normaler Tagesablauf birgt zahllose Situationen, die uns Mamas den letzten Nerv rauben können. Ich selbst habe oft das Gefühl, jeder Tag ist wie eine riesige Wundertüte, bei der man nie weiß, was einem alles entgegenspringt – und ob man davon wiederum alles mag. Die klassischen Nervsituationen im Tagesablauf und wie du sie als Mama entschärfen kannst, schauen wir uns hier gemeinsam an.

Der Morgen – ein Knotenpunkt für Stress

Morgen für Morgen laufe ich durch unser Wohnviertel und sehe Frauen, die mit zwei Kindersitzen auf dem Fahrrad eilig irgendwohin brausen. Ich sehe Frauen mit vollbeladenen Kinderwagen und solche mit müdem Kleinkind an der Hand, das nicht weiterlaufen will. Ich sehe Frauen mit Baby vor der Brust, die Laufräder auf Kinderwagen türmen und solche, die mit Kind gemeinsam Richtung Bus und Bahn wetzen. Ich sehe Frauen in Autos voller Kindersitze vor Schulen anhalten, um anschließend zur Arbeit oder in den nächsten Supermarkt zum Großeinkauf zu fahren – oder beides.

Sicher, es gibt auch Väter, die Kinder durch die Gegend chauffieren und in den Kindergarten bringen, doch hauptsächlich sehe ich da draußen Mamas wie dich und mich. Morgen für Morgen ohne ich, was eine jede von ihnen heute schon gestemmt hat, wie viele kleine Krisen zwischen Anziehen und Frühstückstisch sie möglicherweise schon bewältigt hat. Wie sehr sie selbst sich beeilt, geduldig die Zähne zusammengebissen und dann vielleicht doch gemotzt hat. Wie sehr sie innerlich gebebt und äußerlich geschwitzt hat, um den Nachwuchs und sich selbst halbwegs pünktlich von A nach B zu bringen. Es ist noch nicht einmal 9 Uhr, und Mamas haben gefühlt schon ein ganzes Leben gelebt.

Eine der größten Herausforderungen des Mamalebens ist es, ständig und überall reaktiv zu sein, also blitzschnell auf unvermittelte und anscheinend kaum zu kontrollierende Reize und Anforderungen von außen einzugehen. Das kostet unglaublich viel Energie.

Ein ganz normaler Familienmorgen ist ein Knotenpunkt, an dem die allermeisten Bedürfnisse, Aufgaben und Stimmungen aufeinanderprallen. Wir haben oft selbst kaum die Augen aufgeschlagen und noch keinen bewussten Atemzug getan, schon haben wir fünfmal „Mama“ gehört und sollten schon drei Kommandos ausführen. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber mich kann das wahnsinnig machen. Lass uns schauen, wie wir die familiären Knotenpunkte so stressarm wie möglich gestalten können.

Morgenroutine: Verschaffe dir einen Vorsprung

Das wohl wirksamste Mittel gegen einen stressigen Morgen ist eine entspannte Mama, die genug Energie hat, um alle kleinen und großen Krisen durchzustehen und außerdem dafür zu sorgen, dass alle in ihren Klamotten landen, frühstücken und schließlich wohlbehalten in der Kita, der Schule und am Arbeitsplatz ankommen.

Ein sehr effektiver Weg, um zu dieser entspannten Mama zu werden, ist ein zeitlicher Vorsprung. Stehe einfach vor allen anderen auf. Wenn das nicht möglich ist, weil dein Kind über einen unsichtbaren Sensor verfügt, der es sofort aufwachen lässt, sobald du das Bett verlässt, schaue dir den Abschnitt „Tagesbeginn für Mamas von Frühaufstehern“ an.

Finde heraus, was du morgens brauchst und was für dich und deine Familie funktioniert. Vielleicht tut es dir gut, dir eine Stunde für dich zu nehmen – wenn du die Möglichkeit dazu hast. Vielleicht reichen dir aber auch eine halbe Stunde oder 15 Minuten.

Du kannst diese Zeit zum Beispiel dazu nutzen, dich auf den Tag vorzubereiten. Das kann so aussehen, dass du in Ruhe duschst, dich anziehst, ganz entspannt deinen ersten Kaffee trinkst und dabei aus dem Fenster schaust. Du kannst deinen Körper mit ein paar Gymnastik- oder Dehnübungen aktivieren, ein paar bewusste, tiefe Atemzüge am offenen Fenster, auf dem Balkon oder der Terrasse nehmen, meditieren, fünf Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist oder ein bisschen lesen.

Direkt am Morgen die Dinge für uns zu tun, die guttun, von denen uns aber oftmals der innere Schweinehund abhält, ist deswegen so wirksam, weil am Morgen unser Entscheidungskonto noch so prall gefüllt ist. Jeden Tag treffen wir zahllose kleine und große Entscheidungen und müssen auf Reize von außen reagieren. Jedes Mal wird dafür Energie von unserem inneren Konto abgebucht. Deshalb fällt es uns abends meist so viel schwerer, uns zum Yoga oder zum Sport aufzuraffen, obwohl wir genau wissen, dass es uns eigentlich entspannen und Freude bringen würde. Nutze also nach Möglichkeit diese Schubkraft am Morgen für dich und deine Stärkung.

Eine meiner Klientinnen formulierte es einmal so: „Ich liebe diese Zeit am Morgen für mich ganz allein, denn niemals sonst am Tag ist es so ruhig im Haus.“ Ich kenne diesen Zauber der Stille am Morgen ebenfalls. Nach den ersten anderthalb stressigen Jahren meiner

Karriere als Mutter von tag- und nachtaktiven Zwillingen war sie mein Rettungsanker, um wieder zu mir zu finden und Zeit nur für mich zu haben.

Nutze die Zeit am Morgen, um bei dir und in deinem Körper anzukommen. Dann kannst du spüren, wie es dir an diesem Tag geht, wie viel Energie dir zur Verfügung steht, wie geduldig du bist und was du vielleicht brauchst, um dich besser zu fühlen. Man spricht auch davon, ein hilfreiches und starkes Mindset zu entwickeln, also mit einer bewussten inneren Haltung durch den Tag zu gehen. Diese Haltung kannst du morgens für dich einnehmen, wenn du weißt, wie es dir gerade geht und welche Anforderungen die Aufgaben des Tages an dich stellen.

Vielleicht darfst du ein wenig experimentieren, bis du die für dich passende Routine gefunden hast. Zudem ist ja kaum etwas so wechselhaft wie das Leben mit Kind. Wahrscheinlich wirst du Phasen mit wundervollen und ungestörten Augenblicken am Morgen erleben, die dich Kraft schöpfen lassen; und dann wieder mag es Zeiten geben, in denen es weniger gut funktioniert. Vielleicht, weil dein Kind zum Superfrühaufsteher wird, oder du aus einem anderen Grund die Kurve nicht bekommst. Das ist okay! Bleib einfach dran, mit der Zeit wirst du die Routine finden, die am besten mit deinem Familienalltag vereinbar ist.

DIE VIER-MINUTEN-MORGENROUTINE



Wir unterschätzen in der Regel die Wirkungskraft kleiner Rituale, und uns ist oft nicht bewusst, was wir binnen kurzer Zeit erreichen können. Du hast aus irgendeinem Grund nicht die Möglichkeit, dir morgens etwas länger Zeit für dich zu nehmen? Dann versuche es mit einer Mini-Morgenroutine: eine Minute bewusst tief ein- und ausatmen, eine Minute an Dinge denken, für die du dankbar bist, eine Minute lang recken und strecken und dann noch eine Minute hüpfen, zappeln, deinen Körper wachschütteln oder tanzen. Ich verspreche dir, du wirst einen Unterschied spüren.

Flatterige Nerven: Erde und stärke dich

Du merkst bereits nach wenigen Schritten, die du in diesen neuen Tag gegangen bist, dass dein Nervenkostüm dünn, vielleicht sogar löcherig ist? Du bist gereizt, flatterig und ungeduldig? Das sind schwierige Voraussetzungen für einen Morgen mit Kind. Doch wenn du spürst, dass es dir so oder ähnlich geht, kannst du mental gegensteuern.

Das menschliche Gehirn liebt Bilder und kann bei aller Komplexität dennoch nicht unterscheiden, ob es gerade eine reale Erfahrung macht oder ob wir uns eine bestimmte Situation nur vorstellen. Das kannst du dir mit einer kurzen Mentalübung zunutze machen. Du benötigst dafür nicht mehr als 30 Sekunden.

Stell dich dazu am besten aufrecht hin und halte einen Moment inne. Nimm einen tiefen Atemzug und schließe deine Augen. Jetzt stellst du dir vor, du würdest einen Schutzanzug anziehen, so wie du es bereits aus der Übung im Kapitel „Dein Kind kommandiert dich herum“ kennst. Du kannst dazu auch die entsprechenden Bewegungen machen, um die Handlung für dein Gehirn noch realer zu machen.

Stell dir vor, dieser Anzug macht dich stabil, sicher, stark und gibt dir die Kraft, den Anforderungen, die auf dich warten, entgegenzutreten. Stell dir den Anzug genau so vor, wie du ihn brauchst, mit all den

Eigenschaften, die dich unterstützen. Vielleicht muss er an einem Tag besonders dick sein, dir am nächsten Superkräfte verleihen, dich ganz leicht und fröhlich machen – oder alles zusammen. Du entscheidest.

Du kommst dir bei dieser Übung komisch vor? Das ist in Ordnung, mach sie trotzdem. Es wird dir von Mal zu Mal leichter fallen, in deinen Schutzanzug zu schlüpfen, weil dein Gehirn dazulernt und die entsprechenden Nervenleitungen miteinander verknüpft. Schau jedoch ebenfalls, was die Ursache für deine Gefühle ist und was du brauchst, damit du dich insgesamt wieder besser fühlst. Denn auch ein Schutzanzug ist keine Garantie.

Alternativ oder ergänzend kannst du zudem deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Füße und deine Fußsohlen lenken. Spüre, wie sie mit dem Boden verbunden sind und dass du ganz fest auf der Erde stehst. Stell dir vor, aus deinen Füßen würden starke Wurzeln tief in die Erde hineinwachsen. Diese Wurzeln geben dir Halt und lassen dich aufrecht und sicher stehen.

Stress am Morgen: Sei vorbereitet

Wenn es morgens in Familien trubelig zugeht, bringt jeder Handgriff, der bereits erledigt ist oder den du nicht selbst tun musst, Entlastung. Schau einmal, was du – oder dein Partner – bereits am Abend vorbereiten könnt. Vielleicht sind es simple Dinge wie Frühstücksgeschirr auf den Tisch zu stellen, Obst bereitzulegen und Ähnliches. Einzeln erscheinen uns diese Aspekte winzig, doch wenn sie sich morgens summieren und du zudem die Versorgung deiner Kinder jonglieren darfst, können sie wertvolle Energie kosten, die du für die Bewahrung deiner Nerven benötigst.

Je nach Geschmack und Gewohnheit kannst du zum Beispiel auch das Frühstück schon am Vorabend zubereiten. Manche Familien mögen selbstgemachte Müsliriegel oder Frühstücksmuffins, Bircher-müsli oder *Overnight Oats* – also Haferflocken, die du am Vorabend

bereits mit Flüssigkeit anrichtest. Es gibt viele Rezepte, die dir das klassische Stullenschmierer am Morgen ersparen können.

GEWOHNHEITEN SPAREN ENERGIE



Unser Gehirn liebt Routinen und Gewohnheiten, denn sie sparen Energie. Zum einen entlasten wir uns also mit allen guten Gewohnheiten, die wir routinemäßig ausüben. Zum anderen belohnt uns unser Gehirn jedes Mal mit der Ausschüttung körpereigener Drogen, wenn wir gewohnheitsgemäß handeln. Wir fühlen uns dadurch besser.

Bedenke: Das Gehirn bewertet unsere Routinen bei seiner Belohnung nicht; es honoriert demnach auch schlechte Angewohnheiten. Deswegen ist es auch so schwierig, Gewohnheiten abzulegen: Wir setzen uns dadurch gewissermaßen selbst auf Entzug. Dieser geht aber binnen kurzer Zeit vorüber und wir können neue, gute Routinen schaffen.

Ebenso wie bereitgestellte Trinkbecher und Joghurtschälchen rettet mich an stressigen Morgen bereits zurechtgelegte Wäsche – in erster Linie meine eigene, aber auch die der Kinder. Dann kann ich direkt in die Klamotten schlüpfen – Duschen funktioniert, seitdem ich Mama bin, ohnehin in Sekundenschnelle oder am Abend – und bin mehr oder weniger startklar.

Bereits am Vorabend festzulegen, was ich am nächsten Tag anziehe, hat noch einen Vorteil: Wenn ich schon abends meine Kleidung für den nächsten Tag herauslege, dann spare ich mir am Morgen einen weiteren Energiebaustein und habe mehr Kapazitäten für das turbulente Mamasein. Wenn es uns zudem gelingt, den ganzen Tag über auf ebensolche Steine zu achten, fühlen wir uns in der Summe kraftvoller.

Wusstest du, dass viele große Köpfe wie Steve Jobs, Barack Obama und Marc Zuckerberg aus einem ähnlichen Grund stets die gleichen Kleidungskombinationen wählen oder gewählt haben? Sie wollten ihre Energie für die wichtigeren Entscheidungen des Tages sparen und nicht lange über ihr Outfit nachdenken. Das klingt vielleicht ein wenig extrem, und du musst dich jetzt keinesfalls für eine „Mama-Uniform“ entscheiden. Doch die eigene Garderobe zu kennen, zu wissen, was zusammen funktioniert und worin du dich wohlfühlst, kann enorm viel Zeit und Energie sparen.

Wenn du nicht immer in den gleichen Anziehsachen stecken möchtest, kannst du stattdessen auch alle Kombinationen, die du magst, fotografieren und als Ausdruck auf die Innenseite deiner Kleiderschranktür kleben. So hast du den Überblick und immer gute Anregungen vor Augen.

Tagesbeginn für Mamas von Frühaufstehern

Dein Kind ist morgens noch vor dem frühen Vogel wach, sodass du keine Chance hast, allein in den Tag zu starten? Oder es spürt sofort, wenn du dein Bett verlässt und wird dann ebenfalls wach? Das kann zum Haareraufen sein. Dennoch gibt es auch für solche Umstände Möglichkeiten, um achtsam in den Tag zu starten.

Nimm dir nach dem Aufwachen und bevor du aus dem Bett hüpfst noch einen kurzen Moment, um in dich hineinzuspüren. Nimm deinen Körper wahr, wie er unter der warmen Decke liegt, spüre die Matratze unter dir. Nutze all deine Sinne, um den Tag mit einem kleinen bewussten Augenblick zu beginnen.

Atme tief ein und aus und hole dir Energie für den Morgen. Recke und strecke dich, wackele mit den Zehen und aktiviere deinen Körper. Du kannst auch im Liegen eine Runde Fahrrad in der Luft fahren – falls ein Kind neben dir liegt, wird es vermutlich begeistert

mitmachen. Schläft dieses Kind noch, dann zappelt euch später zusammen wach.

Du kannst zudem versuchen, den Moment direkt nach dem Aufwachen zu nutzen, um kurz in alle Ebenen deines Wesens einzutau-chen. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Beobachte, welche Gefühle vielleicht schon da sind, und achte darauf, welche Gedanken durch deinen Kopf wandern. Du musst nichts verändern und bewerten. Nimm einfach nur alles wahr, was in diesem Moment in dir vor sich geht. Das trainiert dein Bewusstsein für dich selbst und für deine Bedürfnisse.

Probiere auch einmal aus, ob du im Liegen eine Meditation machen kannst, ohne dabei sofort wieder einzuschlafen. Höre noch ein wenig Hörbuch oder einen Podcast, falls dein Kind noch schläft. Dies ist ein kleiner Moment für dich. Selbst wenn du ihn im Liegen verbringen musst – mach dir bewusst, dass du auch auf diese Weise etwas für dich tun kannst. Außerdem gehen auch diese Zeiten früher oder später vorbei, und du wirst irgendwann den frühen Morgen wieder für dich haben.

Anzieh-, Zahnputz- und Trödeltheater

Wenden wir uns nun einer der Königsdisziplinen des Mamaseins zu: dem morgendlichen Fertigwerden – und damit sind all die Erledigungen wie Anziehen, Zähneputzen und Frühstücken gemeint, die morgens anstehen, nicht die mütterlichen Nerven. Obwohl es tatsächlich an vielen Tagen darauf hinausläuft, dass wir aufgerieben und genervt sind, wenn endlich alle gestiefelt und gespornt vor der Haustür stehen. Deshalb kommen hier ein paar Möglichkeiten, die dir dabei helfen, diese Phasen des Tages angenehmer zu gestalten – und zwar für alle Beteiligten.

Die Trödelei raubt dir den letzten Nerv

Trödelei beim Anziehen und Proteste gegen Körperpflege, während dir allmählich die Zeit davonrennt ... Manchmal scheint es, als würden unsere Kinder immer langsamer, je eiliger wir es haben. Und tatsächlich: Die Langsamkeit deines Kindes kann eine unbewusste Reaktion auf den Druck sein, den es durch deine Eile verspürt. Auch hier denkst du dir als Mama vielleicht wieder: „Na toll, ich trage wohl die Schuld an allem.“ Das kann ich gut nachvollziehen. Und meine Entgegnung lautet: Nein, trägst du nicht.

Schuld ist ein defensives, unangenehmes Gefühl, das dich klein und passiv macht. Es dient niemandem und erzeugt in dir höchstens ein Gefühl der Lähmung oder des Widerstands. Versuche einmal, den Begriff „Schuld“ durch „Verantwortung“ zu ersetzen. Verantwortung bedeutet nämlich, dass du Einfluss- und Handlungsmöglichkeiten hast. In dem Wort steckt das Verb *antworten*. Wie möchte ich auf die Herausforderungen meines Alltags *antworten*? Spürst du den Unterschied zwischen den Perspektiven der Schuld und der Verantwortung?

Auch wenn wir definitiv nicht an allem schuld sind, dürfen wir Eltern uns dennoch bewusst machen, dass wir unserem Kind einen Lebensstil vorgeben. Wir haben uns für Familie, Beruf und Kitabetreuung entschieden. Es ist unser System, das verlangt, in die Schule zu gehen etc. Fraglos ist das der Rahmen für ein erfolgreiches Leben und das Funktionieren unserer Gesellschaft. Es geht auch nicht darum, das komplette System infrage zu stellen.

Wir dürfen uns vielmehr bewusst machen, dass es von uns Erwachsenen erschaffen und getragen wird. Unsere Kinder sind daran interessiert, die Welt zu erforschen und im Spielen zu lernen. Sie leben im Hier und Jetzt und haben erst sehr spät in ihrer Entwicklung die Fähigkeit, zukunftsbezogen zu denken.

Sollst du jetzt euren kompletten Lebensstil über Bord werfen und in die Wildnis ziehen? Nein! Es sei denn, dein Herz verlangt danach

und dein Partner möchte das auch. Aber dieser bewusste Blick auf die Abläufe und Regeln unserer Gesellschaft kann uns zuweilen etwas mehr Geduld und Verständnis für das entschleunigte Tempo unserer Kinder schenken.

Was tun?

In Situationen, in denen du dich innerlich unter Druck setzt, weil du fürchtest, zu spät zu kommen, bleiben dir insbesondere mentale Werkzeuge, um die Lage zu entschärfen. Denn jede Mama weiß: Wenn ein Kind sich nicht anziehen möchte oder sich anderweitig verweigert, haben wir ohnehin kaum eine Chance.

Zuallererst rate ich dir, die Grenzen deines Kindes generell zu respektieren, wenn seine Gesundheit und sein Leben nicht akut bedroht sind. Wenn du zudem merkst, dass du anfängst, dich innerlich in deine Stressspirale hineinzudrehen, dann atme bewusst tief ein und lange aus. Schicke deinem Nervensystem das Signal, dass keine Gefahr für Leib und Leben besteht. Nimm mindestens drei tiefe Atemzüge. Je früher du deine Anspannung wahrnimmst, desto leichter wird es dir fallen, sie zu regulieren.

Folgende Fragen kannst du dir außerdem stellen, um innerlich eine andere Perspektive auf die stressige Situation zu bekommen:

- Habt ihr aktuell wirklich ein Zeitproblem oder bist du mit deinen Sorgen schon weiter in der Zukunft?
- Wie schlimm wäre es wirklich, solltet ihr heute zu spät kommen? Hat es extreme Auswirkungen auf die Zukunft oder spielt es schon morgen, in einer Woche oder in drei Jahren keine große Rolle mehr?
- Welche Alternativen gibt es? Kann dein Kind die Jacke draußen anziehen, ausnahmsweise unterwegs frühstücken, ein Spielzeug mitnehmen oder das Bild noch zu Ende malen?
- Worum geht es gerade wirklich? Wie würdest du handeln, wenn „Nachgeben“ dir keine Sorgen bereiten würde?

Wenn Kinder im Familienalltag oft genug erleben, dass sie – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – mitentscheiden dürfen und ihre Ideen und Vorhaben Raum bekommen, wird es in der Regel leichter, sie in Situationen, in denen es wirklich fluppen muss, zum Mitmachen zu motivieren. Sie fühlen sich wahrgenommen und erleben ihre Eltern als kooperative Vorbilder. Dadurch sind sie innerlich entspannt und in der Lage, ebenfalls zu kooperieren, wenn es darauf ankommt.



BLEIBE POSITIV

Es wirkt weitaus motivierender auf dein Kind, wenn du in Stresssituationen positive Anreize aufführst, anstatt mögliche negative Konsequenzen zu nennen. Sage zum Beispiel: „Wenn wir jetzt schnell sind, dann erwischst du den Bus auf jeden Fall noch und bist pünktlich“ anstatt „Wenn du so trödelst, wirst du den Bus verpassen und zu spät kommen“.

Es ist auch in vielen anderen Situationen ausgesprochen dienlich, nach diesem Muster zu kommunizieren. Es schafft ein Annäherungsziel, welches im Gehirn für die Ausschüttung von Dopamin sorgt. Dieses wiederum hilft uns dabei, Ziele schneller und leichter zu erreichen. Negative Konsequenzen hingegen schaffen eine Vermeidungsmotivation, welche wiederum das Schmerzzentrum im Gehirn aktiviert.

Wenn du die Energie dafür aufbringen kannst, versuche es spielerisch anzugehen. Vielleicht ist dein Kind noch in einem Alter, in dem ihr aus dem Schuheanziehen ein lustiges Abenteuer und aus der Jacke einen Superheldenumhang machen könnt. Im Winter hilft oft von der Heizung angewärmte Kleidung, den muckelig warmen Schlafanzug hinter sich zu lassen, oder eine Anziehstraße aus Kleidungsstücken, die vom Bett ins Badezimmer führt.

IN 30 TAGEN ZU MEHR ENTSPANNUNG

Im ersten Teil dieses Buches haben wir uns damit beschäftigt, was du in nervigen Situationen des Mamaalltags sofort, aber auch mittelfristig tun kannst, um den Druck herauszunehmen. Jetzt möchte ich dich dabei unterstützen, Achtsamkeits- und Selbstfürsorgestrategien wirkungsvoll und ohne großen Zeitaufwand in deinen Mamaalltag zu integrieren – und zwar so, dass es zu dir und deinem Leben passt.

Du brauchst dich nicht stundenlang schweigend zurückzuziehen, um zu meditieren. Du benötigst keine Mitgliedschaft in einem Yogastudio und du brauchst auch nicht einmal im Monat ein Wochenende ganz für dich allein. Versteh mich nicht falsch – all diese Dinge sind prima! Allerdings sind sie oftmals von zu vielen äußeren Faktoren abhängig, um für uns Mamas ein verlässlicher Auftankgarant sein zu können – und genau die brauchen wir im Alltag.

Denn wir wollen uns nicht nur irgendwie durch Kinderbetreuung, Haushalt und Beruf hindurchwurschteln und so lange durchhalten, bis es endlich Zeit ist, das Kind ins Bett zu bringen. Wir wünschen uns Gelassenheit, auch (oder besonders) in stressigen Momenten und herausfordernden Zeiten. Wir wünschen uns weniger dieser Augenblicke, in denen wir uns nach dem Schimpfen und Streiten denken: „Ach Mensch, eigentlich wollte ich doch ruhig und entspannt bleiben. Warum will das einfach nicht klappen?“

Die Entscheidung liegt bei dir: Mit den Übungen, die dich durch die nächsten 30 Tage begleiten, legst du den verlässlichen Grundstein dafür, dass all das endlich anders wird. Bevor wir zum konkreten Ablauf deiner Mama-Challenge kommen, erkläre ich dir, wie genau sie dir helfen kann.

Was ist eigentlich diese Achtsamkeit?

Die Begriffe Achtsamkeit und Meditation sind heute in aller Munde. Jon Kabat-Zinn gilt als Begründer der Achtsamkeitspraxis, die heute unter anderem Grundlage der Arbeit vieler psychosomatischer Kliniken und psychotherapeutischer Einrichtungen ist, und die Menschen weltweit dabei hilft, mit Stress und Krankheiten umzugehen. Er schlug die Brücke zwischen Praktiken wie Yoga und Meditation und der modernen Wissenschaft. Insbesondere für Menschen wie mich, deren Kopf immer genau wissen muss, warum etwas funktioniert, um sich darauf einlassen zu können, ist diese Verbindung sehr hilfreich.

Oftmals düsen wir wie ferngesteuert mit Höchstgeschwindigkeit durch den Alltag. Während wir all unsere Aufgaben erledigen, erstellt unser Kopf Einkaufslisten, überlegt sich 17 Wege, wie wir auf eine bestimmte Situation reagieren könnten, obwohl es in Wirklichkeit immer ganz anders kommt, oder grübelt darüber nach, warum die eine Mama gestern auf dem Spielplatz so komisch geguckt hat.

Wir laufen auf Autopilot, reagieren, ohne uns großartig darüber bewusst zu sein, und sind mit unserer Aufmerksamkeit selten im Hier und Jetzt. Das ist enorm anstrengend für unser System. Achtsamkeit ist das genaue Gegenteil davon: Sie sorgt dafür, dass wir mit unserer Wahrnehmung bewusst im Moment sind.

Das bringt dir Achtsamkeit im Mamaalltag

Seitdem Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren sein MBSR-Programm (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, also „Achtsamkeitsbasierte Stressreduzierung“) entwickelt hat, haben sich viele weitere Wissenschaftler mit der Wirkung dieser Praxis beschäftigt. Ich langweile dich jetzt nicht mit ellenlangen Abhandlungen aus der Forschung, doch was sie herausgefunden haben, sind insbesondere für uns Mamas ziemlich gute Nachrichten.

Der klinische Psychologe Elisha Goldstein konnte zum Beispiel belegen, dass bereits fünf Minuten Achtsamkeit am Tag spürbare Wirkung zeigen. Wir fühlen uns insgesamt besser und deutlich weniger gestresst und empfinden zusätzlich mehr Dankbarkeit und Verbundenheit.

Forscher der Universität Gießen konnten zudem belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitsmeditation Teile des Gehirns verändert. Bereiche, die etwa für die Funktion unseres Gedächtnisses, für die Einschätzung von Situationen sowie für die emotionale Reaktion darauf zuständig sind, wachsen. Gleichzeitig wird das Stresszentrum mit der Amygdala, die Stress- und Angstreaktionen steuert, kleiner. Das bedeutet im Mamaalltag: Du kannst auch in wirklich stressigen Situationen bei dir bleiben und bewusster über deine Reaktion entscheiden.

Achtsamkeit macht nicht nur glücklicher, erfüllter und entspannter, sie stärkt auch das Immunsystem und kann uns Mamas resistenter gegen all die Infekte machen, die Kinder oft aus der Kita oder der Schule mitbringen.

Regt sich in dir nach wie vor der eine oder andere Zweifel? Dann lass mich dir sagen, dass ich all diese Punkte nicht nur bei mir selbst erlebe. Da Achtsamkeit und kurze Meditationen Teil meiner Coachingprogramme sind, machen auch meine Kursteilnehmerinnen bei regelmäßiger Anwendung diese positiven Erfahrungen und bleiben im Alltag deutlich gelassener. Wie das auch für dich ohne großen Aufwand funktionieren kann, das schauen wir uns jetzt an.

Doch eines noch vorab: Achtsamkeit bedeutet nicht, dass du künftig permanent tiefenentspannt bist, zehn Zentimeter über dem Boden schwebst und lächelst wie ein Honigkuchenpferd. Wenn sich allerdings Stress und Anspannung in dir aufbauen, dann wirst du diese Gefühlsregungen bei regelmäßiger Meditationspraxis sehr früh wahrnehmen, und es wird dir immer besser gelingen, deine alten Muster zu durchbrechen und stattdessen so zu handeln, wie du es dir wünschst. Klingt nach einer echten Superkraft für Mamas, oder? Na, dann mal los!

Das bringt dir diese Challenge

Alle Übungen, die ich dir vorstelle, sind kurz und knackig gehalten, benötigen wenig von der kostbaren Ressource Zeit und wirken allesamt langfristig und nachhaltig. Wenn du in den kommenden vier Wochen nur fünf Minuten täglich in dich investierst, dann steht am Ende eine Achtsamkeitsroutine, die zu dir und deinem Leben passt, die nachhaltig Veränderung schafft und dich gelassener und zufriedener macht. Und hey – fünf Minuten am Tag haben selbst wir Mamas.

Mit dieser Challenge ...

- findest du heraus, welche Achtsamkeitspraktiken dir liegen und übst sie für dich ein. Wenn du noch nicht so genau weißt, was dir guttut und was du zur Entspannung brauchst, dann helfen dir die kommenden Tage enorm weiter.
- schaffst du neue Gewohnheiten und Routinen und verankerst sie in deinem Alltag. In den kommenden vier Wochen stärken wir dafür die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen in deinem Gehirn.
- erreichst du spürbare, positive Veränderungen.
- hast du eine Aufgabe und einen Zeitrahmen, die machbar und überschaubar sind.

- kannst du auch eine Freundin motivieren, etwas zu verändern, indem du sie dir als Challenge-Buddy mit ins Boot holst – denn gemeinsam geht es leichter.
- bekommst du in den sozialen Medien all meine Unterstützung. Poste dazu einfach (zum Beispiel in einer Instagram-Story) deine Achtsamkeitspraxis, nutze dazu den Hashtag #30tageentspanntmamasein und verlinke mich unter @juli_scharnowski_mompwr.

Bevor du loslegst

Du bist Mama und du weißt: Vorbereitung ist alles. Für deine 30-Tage-Challenge brauchst du nicht viel, denn es soll so einfach wie möglich sein. Außerdem möchte ich, dass du Strategien in deinen Alltag integrierst, die du immer und überall nutzen kannst.

Wichtig sind allerdings deine Rahmenbedingungen und vor allem deine Einstellung. Du hältst dieses Buch gerade frisch in deinen Händen, hast vielleicht schon darin gelesen, Dinge ausprobiert und bist in Fahrt? Prima, dann nutze deinen Schwung und leg los. Lass nicht wieder Tage, Wochen und Monate vergehen, in denen du nicht in die Umsetzung kommst und es dir irgendwann wieder schlecht geht, weil du erschöpft und reizbar bist. Jetzt ist der richtige Moment, um anzufangen. Es kommt kein günstigerer Zeitpunkt.

Sag deinem inneren Schweinehund, dass du weißt, dass er nur deswegen Einwände vorbringt, weil er keine Veränderung und keine Abweichung von der Gewohnheit mag. Richte ihm einen schönen Gruß von mir aus, er darf nach unseren 30 Tagen oder wenn du deine fünf Minuten für dich praktiziert hast gerne wieder mit dir zurück in die Komfortzone.

Wenn ich hier jetzt einen etwas bestimmteren Tonfall anschlage, dann weil ich nicht möchte, dass deine Veränderung hin zu mehr Kraft und Gelassenheit daran scheitert, dass du gar nicht erst beginnst. Also, bist du bereit, innerhalb der nächsten vier Wochen nichts zwischen dich und deine Challenge kommen zu lassen? Fünf Minuten am Tag, das schaffst du!

Damit es für dich so einfach wie möglich wird, mache dir vor deinem Start bewusst, was du für die erfolgreiche und konsequente Umsetzung brauchst. Hier eine kleine Liste, die dich dabei unterstützt:

- Lege einen Starttermin fest (am besten sofort!) und halte ihn ein.
- Drucke dir deinen Challenge-Plan aus und hänge ihn für dich gut sichtbar auf. Du findest ihn unter www.momtowow.de/zusatzmaterial.
- Mache aus deinen fünf Minuten einen täglichen Termin in deinem Kalender. So wird eine selbstverständliche Routine daraus.
- Informiere deinen Partner über dein Vorhaben und sichere dir seine Unterstützung für deine täglichen fünf Minuten. Dieses winzige Zeitfenster sollte heilig und unantastbar sein.
- Informiere eine Freundin und hole sie mit ins Boot, denn dann verpflichtet ihr euch gemeinsam für euer Ziel und könnt euch gegenseitig motivieren.
- Du hast ein Social-Media-Profil und mindestens einen Follower? Ausgezeichnet! Dann informiere auch deine Community und verpflichte dich öffentlich zu deiner 30-Tage-Challenge. Ein wenig sanfter Druck von außen hilft dir bei der Umsetzung.
- Brauchst du sonst noch jemanden, der dir für die Umsetzung den Rücken freihält? Kontaktiere sie oder ihn und bitte um Unterstützung.
- Besorge dir ein Notizheft für die schriftlichen Übungen. Darin kannst du außerdem alles festhalten, was du aus diesen vier Wochen für dich mitnimmst: Erkenntnisse, Aspekte, die du vertiefen möchtest, Ideen, Inspirationen, Beobachtungen etc.
- Finde einen Ort (oder mehrere, damit du gegebenenfalls Ausweichmöglichkeiten hast), an dem du deine Übungen machst. Der Vorteil eines gleichbleibenden Platzes: Dein Gehirn speichert nach kurzer Zeit ab, dass es hier um dich und deine Entspannung geht. Dieser Ort funktioniert dann wie ein Anker, also eine Art Abkürzung in deinen Achtsamkeitsmodus.

- Richte diesen Ort gemütlich ein. Du kannst dort z. B. Postkarten mit Zitaten und Bildern aufhängen, die dich motivieren und inspirieren, deine Gymnastik- oder Yogamatte, dein Notizheft und vielleicht ein paar warme Socken deponieren – je nach Jahreszeit. So sparst du Zeit und hast alles, was du zur Umsetzung brauchst, direkt griffbereit.
- Freu dich! Vorfreude steigert erwiesenermaßen die Motivation und macht es dir leichter, dein Ziel zu erreichen. Wie genau dieses aussehen soll, brauchst du jetzt noch nicht festzulegen, das machen wir gemeinsam am Anfang deiner Challenge.

Ergänze gerne noch deine eigenen Punkte und kümmere dich um ihre Erfüllung, damit du starten kannst. Du findest in deinem Challenge-Plan jeden Tag eine kleine Aufgabe zu Themen wie Achtsamkeit, Reflexion, Selbstfürsorge und Stärkung, sodass du möglichst facettenreich einsteigen kannst.

Tage, an denen du mehr als nur dein Notizheft brauchst oder Zusatzmaterialien zum Download auf dich warten, sind im Plan entsprechend markiert. Bitte halte dich während deiner Challenge an die Reihenfolge der Übungen und probiere sie alle aus.

Selbst wenn dein Kopf Einwände hat oder du dir komisch vorkommst: Gib dem Neuen eine Chance. Denn um uns anders zu fühlen als sonst, müssen wir andere Dinge tun als bisher. Du musst auch nicht von dir erwarten, dass sich alles sofort gut anfühlt oder dir immer eine grandiose Antwort einfällt. Nimm alles, was in dir geschieht, einfach wahr, bewerte es nicht und gib deine Antworten spontan und aus dem Bauch heraus.

Wenn du mal einen Tag versäumst, dann setze deine Challenge einfach am nächsten Tag fort. Oder falls es dir einmal nicht gelingen sollte, deinen festgelegten Fünf-Minuten-Termin einzuhalten, dann versuche, noch am selben Tag einen neuen Zeitpunkt für deine Übung zu finden. Jeder Tag zählt. Und jetzt: Lass uns starten, du bist bereit und du schaffst das.

Deine 30-Tage-Challenge

Tag 1: Visualisiere dein Ziel

Wir beginnen mit dem Ziel deiner Challenge. Was möchtest du innerhalb der kommenden 30 Tage erfahren und erreichen? Nimm dir ein paar Minuten Zeit, atme ein paarmal tief ein und aus und entspanne dich. Stell dir konkret vor, wie du dich nach der Challenge fühlen möchtest und wie dein Wunschzustand in einem Monat ist. Male es dir so lebendig wie möglich aus: Wie fühlst du dich? Wie siehst du aus? Wie verhältst du dich? Woran merken auch andere, dass sich etwas verändert hat?

Notiere dir dein Ziel und achte dabei darauf, es positiv und so konkret wie möglich zu formulieren. Schreibe zum Beispiel auf: „Ich bin gelassen, ruhig und mit mir in Verbindung, wenn mein Kind schreit, ein Glas herunterfällt und alles drunter und drüber geht“, anstatt „Ich will weniger gestresst sein“. Denn Letzteres ist ein Vermeidungsziel, das zwar einen negativen Zustand ins Auge fasst, den du nicht mehr haben möchtest, diesen aber durch die negative Formulierung in den Fokus rückt und somit das Gegenteil von dem bewirkt, was du eigentlich beabsichtigst.

Formuliere also immer den Zustand, den du erreichen möchtest, und zwar in der Gegenwartsform. Aktiviere außerdem in dir die Gefühle, die dazugehören. Je öfter du diese Visualisierung durchführst, desto leichter wird es dir fallen, dein Ziel zu erreichen. Dabei unterstützt dich die Dopaminausschüttung in deinem Gehirn.

Tag 2: Kaffee- oder Teemeditation

Sei heute in einer Alltagssituation ganz besonders achtsam. Dazu eignen sich zum Beispiel die fünf bis zehn Minuten, in denen du morgens deine erste Tasse Kaffee oder Tee trinkst. Du kannst natürlich auch etwas anderes trinken, etwas essen oder dich bei einer völlig anderen Tätigkeit beobachten. Kaffee oder Tee bieten sich an, weil du damit dann auch in Zukunft einen Moment des Auftankens und Zentrierens in deinen Tag einbauen kannst, mit dem du etwas sehr Schönes verbindest.

Bevor du heute den ersten Schluck deines Getränks zu dir nimmst, sieh dir einmal ganz bewusst die Tasse an, die du in deinen Händen hältst. Wie sehen sie und ihr Inhalt aus? Spüre, wie sie sich anfühlt, spüre die Wärme. Atme den Duft deines Getränks ein. Schließe deine Augen, um deine Wahrnehmung zu intensivieren. Nimm schließlich einen ersten, bewussten Schluck aus deiner Tasse. Spüre sie an deinen Lippen und wie dein Kaffee oder dein Tee sich in deinem Mund anfühlt. Was schmeckst du? Wie fühlt sich die Wärme in deinem Mund und schließlich in deinem Hals an?

Versuche, mit deiner Aufmerksamkeit und deinen Sinnen für einige Minuten ganz konzentriert bei deinem Getränk zu bleiben und es mit allen Sinnen wahrzunehmen. Beobachte auch dich selbst: Wie fühlst du dich, was empfindest du und was nimmst du wahr? Welche Gedanken und Gefühle beschäftigen dich?

Sei wie eine neugierige Forscherin und bewerte dich nicht dafür, wie gut dir diese Übung gelingt. Alles darf sein. Deine Wahrnehmung ist dein Anker, der dich immer wieder zurück in deine Achtsamkeit bringt. Wiederhole diese Übung, sooft du magst. Vielleicht wird sie langfristig zu deinem achtsamen Start in den Tag.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1650-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-1651-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1652-3 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch oft die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork, Rueil-Malmaison
Covergestaltung: ZERO, München
Coverfoto: shutterstock / Jorieri, Antonov Maxim, Valeriia Soloveva
Illustrationen: stock.adobe.com / Rey, fotomowo, supanut, OLYVIA
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Im Familienchaos Ruhe bewahren

Machen wir uns nichts vor: Der Familienalltag ist stressig. Manchmal ist es das Verhalten deines Kindes, das dir den letzten Nerv raubt, manchmal sind es Konflikte, der Job oder der tägliche Haushalt – und oft ist es einfach der Stress im eigenen Kopf. Wie du die Herausforderungen im hektischen Familienleben meisterst, deine innere Kritikerin im Zaum hältst, wie du dir Auszeiten verschaffst und Stress abbaust, zeigt dir Julia Scharnowski in ihrem neuen Ratgeber. Zusätzlich liefert sie wertvolle Impulse, um in 30 Tagen runterzukommen: von Atemübungen über kleine Meditationen bis hin zu liebevollen Selbstfürsorge-Ritualen.



Nachhaltige und schnelle Lösungen für einen entspannten Familienalltag

JULIA SCHARNOWSKI ist Mutter von drei Söhnen, unterstützt als Eltern-Coach Familien auf ihrem Weg in einen entspannteren Alltag, ist ausgebildete Journalistin und erfolgreiche Bloggerin – ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts. Auf ihren Blogs „MOM to WOW“ und „Doppelkinder“ berichtet sie unter anderem aus ihrem Familienalltag und verrät einfache Werkzeuge für ein kraftvolleres Mamaleben. In ihrem Podcast gibt sie Tausenden Müttern Anregungen für ein entspannteres Leben mit Kind. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine und hat im SWR mit ihren Alltagstipps schon vielen Familien geholfen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1650-9



9 783842 616509 19,99 EUR (D)