

MOM
NOW

ONLINE EVENT

Schön, dass du da bist!

Deine Strategien für mehr Gelassenheit und Kraft.



DAS HAST DU VON DIESEM SEMINAR

- **Du verstehst, wie Veränderung funktioniert und wie du sie nachhaltig machst.**
- **Du begreifst, was in Stresssituationen wirklich passiert und wie du gelassener bleibst, auch wenn dein Kind mit Nudeln wirft.**
- **Wir sprechen über diese Sache mit der Selbstliebe.**
- **Wir erinnern uns daran, wie wertvoll unsere Zeit ist.**
- **Du bekommst Tools für dein Notfallprogramm.**
- **Überraschung!**
- **Q&A**

Du und der Elefant: Werdet Freunde

- **Tiefgreifende Veränderung schaffen wir nur gemeinsam mit dem Unbewussten**
- **Das Gehirn speichert Routinen und Automatismen im Unterbewusstsein ab**
- **Das Unterbewusstsein gleicht einem schwerfälligen Elefanten**
- **Für echte Veränderung muss der Elefant überzeugt werden mitzumachen**



Dein Gehirn auf Entzug

- **Gewohnte Handlungen belohnt das Gehirn mit der Ausschüttung körpereigener Drogen – egal, ob gut oder schlecht.**
- **Verhaltensänderung bedeutet immer Entzug und erhöhte Anstrengung, Gewohnheiten sind energiesparend.**
- **Neue Gewohnheiten bedeuten neue Nervenbahnen, die müssen viele Hunderte, Tausende Male benutzt werden.**
- **Das Gehirn ist auf Sicherheit aus und hasst Veränderung.**
- **21 oder 66 Tage? Egal, du musst es tun!**






Elefantisch für Anfänger

- **Teta-Wellen** machen das **Unterbewusstsein** aufnahmefähig
- **Visualisierung** und **Gefühle** verstärken den **Effekt** und **vereinfachen** **Veränderung**
- **Veränderung** ohne **PERSÖNLICHE** **Motivation** ist **unmöglich**
– tu es für **DICH!**

Warum mache ich das eigentlich?!



- **Tiefer, wahrhafter Beweggrund, so konkret wie möglich**
- **Frage dich selbst so lange WARUM du ein bestimmtes Ziel erreichen möchtest, bis du am Kern der Sache bist**
- **Visualisiere im entspannten Zustand**
- **Wie fühlst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast? Wie fühlt sich dein Umfeld? Wie siehst du aus? Wie sieht dein Umfeld aus? u.s.w.**



**Mach dir bewusst, wie
dein Gehirn
funktioniert...**

**Verschaffe dir Zugang zu
deinem
Unterbewusstsein...**

Und dann...

**Finde deine wahre
Motivation...**

**Mach die Bilder konkret,
groß und bunt...**

...GEH LOS!




Stress less - oder: Die fliegenden Nudeln

- Viele Verhaltensweisen unserer Kinder stellen für uns einen emotionalen Reiz dar – Lautstärke, Verhalten, Wortwahl etc. triggern uns.
- Im Kopf springt die Alarmanlage (Amygdala) an, Stresshormone werden ausgeschüttet (fight, flight oder freeze)
- Verlust von Empathie und Körpergefühl – bei realer Bedrohung sinnvoll
- Komm zurück in die Gegenwart, komm zurück in den Körper, denn das Gehirn kann nicht gleichzeitig Stressimpulse senden und in den Körper spüren.



Raus aus dem Stress-Tunnel, rein in den Körper...



Nimm deine Atmung wahr und atme tief in den Bauch

Spüre deine Füße auf dem Boden, reibe deine Handflächen aneinander

Klopfe deinen Körper ab, hüpf auf der Stelle

Trink etwas, halte deine Hände unter kaltes Wasser

Ach Achtsamkeit...



- Zurück zu uns finden, bei uns bleiben.
- Wenn wir **JETZT** ausflippen, haben wir **VOR ZWEI STUNDEN** nicht wahrgenommen oder ignoriert, dass wir eine Pause brauchen.
- Das Gehirn entlasten, auf den Körper achten, AchtsamkeitsROUTINEN entwickeln
- Wahrnehmung kontinuierlich, Tag für Tag in kleinen Portionen schulen

Vorschläge für Achtsamkeit im Alltag

MEDITATION

Lieber jeden Tag ein bisschen, anstatt einmal die Woche eine Stunde.

FOKUS

Stoppe Multitasking und konzentriere dich auf eine Sache.

NUTZE ANKER

An jeder roten Ampel, in jeder Kassenschlange, immer wenn du den Wasserkocher siehst... hältst du kurz inne und fragst dich, wie es dir geht.

ATEMINSELN

Stell dich mindestens zwei, drei Mal am Tag ans geöffnete Fenster und atme bewusst ein und aus, spüre in deinen Körper hinein und verbinde dich mit dir.

Nimm dir die Zeit, eine körperliche oder seelische Zwangspause dauert viel länger!



Was ist eigentlich dieser... Stress?

- **Stressoren sind individuell und abhängig von Prägung, Erfahrungen und Werten**
- **Stressoren können entmündigt werden, etwa durch Hinterfragen von Werten und Auflösen von Glaubenssätzen**
- **Stressreaktionen müssen nicht zwangsläufig negativ oder ungesund sein**
- **Ob Stress krank macht, hängt auch von unserer Bewertung ab**





UND JETZT...

trinken wir alle mal einen Schluck
und atmen tief durch.



Selbstliebe – wo ist bitte der Schalter?!

- **Selbstliebe und Selbstfürsorge stehen miteinander in Zusammenhang**
- **Oft ein weiterer Punkt auf der mütterlichen To-do-Liste: Jetzt MUSS ich es auch noch irgendwie schaffen, mich um mich selbst zu kümmern**
- **Große Auszeiten sind toll, doch wir brauchen Stetigkeit und Ursachenbekämpfung: tägliche Portionen und begreifen, warum Pausen uns so schwerfallen**



Wann haben wir die Verbindung verloren?

- Als Kinder sind wir noch selbst unsere größten Fans, sorgen selbstverständlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse.
- Die Fähigkeit, uns anzunehmen, wertzuschätzen und für unsere Bedürfnisse zu sorgen wird nach und nach von schmerzhaften Erfahrungen und Schutzmechanismen verdeckt —> Anpassung
- Jeder Mensch hat Entwicklungsaufgaben, wir werden auch unsere Kinder nicht komplett davor beschützen können
- Wir können liebevoll begleiten – sie und uns
- Wir können den Zugang zu unserem Selbstwert-Kern wiederherstellen





Es ist nicht deine Schuld.

Du hast nichts falsch gemacht.

Du bist richtig.

Du bist stärker als du denkst.

Du schaffst das.



Unter diesen Schichten kann der innere Schatz verborgen liegen

Innerer Kritiker

Egal, was du tust, immer mäkelst diese Stimme an dir herum – es ist nie genug.

Antreiber

"Beeil dich, alle anderen schaffen mehr, das ist zu wenig" – das ist die Stimme des Antreibers.

Katastrophisierer

Das geht garantiert schief, das klappt nie, ich schaffe das nicht, ich hab Angst, ich werde scheitern, ich bin am Ende."

Perfektionist

Auch hier eine Form des "Nie genugs", der Anspruch an dich selbst ist so hoch, dass du nur scheitern kannst. Du bleibst passiv.

Workaholic

Niemals stillsitzen oder- stehen, arbeiten, aufräumen, putzen bis zur Erschöpfung – eine Form der Betäubung und der Ablenkung.

Sie alle sagen: „Du bist nicht genug!“



Das alles...

...kostet dich Kraft.

...hält dich klein.

...trennt dich von deinen wahren Bedürfnisse und deinem Kern.

**Hör. Auf.
Zu kämpfen.**



Das kannst du tun:

Beobachte dich selbst.

Erkenne, was dich regelmäßig triggert.

Nimm Kontakt zu inneren Anteilen auf.

Verstärke das Gute.

Erkenne deinen Wert.

**Sei geduldig
mit dir & übe!**





Und jetzt...

ATMEN.





Reise zu mehr Raum und Zeit

- **Schaff dir einen Ort, mach ihn zu deinem Heiligtum.**
- **Sei ehrlich zu dir selbst und schau auf dein Alltagsverhalten.**
- **Wir alle haben (versteckte) Lücken und Kapazitäten in unserem Alltag.**
- **Mach dir deine Entscheidungen bewusst.**

Create before you consume: Werde zur Gestalterin

Kreiere ein paar Minuten für dich, bevor du (soziale) Medien konsumierst.

Nimm dir mehrmals am Tag eine Minute, um einen "Check In" in deinen Körper zu machen, das verbindet dich mit dir und entspannt.

Lieber kleine, kontinuierliche Zeithäppchen snacken, als vor großen Inseln versinken.

Schreibe jeden Abend einen Satz in dein NEUES Notizheft: Wie war dein Tag, was ist dir gelungen woran möchtest du weiterarbeiten.

Sei nachsichtig und freundlich zu dir.

Jetzt mal ganz ehrlich...



Wie oft hast du schon versucht, etwas zu ändern, mehr für dich zu tun, dich selbst mehr zu lieben und anzunehmen?

Wie oft hast du dich selbst dann doch wieder übergangen und deine Bedürfnisse und Wünsche hinten angestellt?

Wie oft haben dich deine alten Muster, deine Glaubenssätze und der alte Schmerz schon eingeholt?

Aber dein Leben findet JETZT statt und du hast ein Recht darauf erfüllt zu sein. JETZT. Nicht erst, wenn deine Kinder groß sind.





"WAS HINTER UNS LIEGT UND WAS VOR UNS LIEGT, SIND NUR KLEINIGKEITEN IM VERGLEICH ZU DEM, WAS IN UNS LIEGT. UND WENN WIR DAS, WAS IN UNS LIEGT, NACH AUSSEN IN DIE WELT TRAGEN, GESCHEHEN WUNDER."

Henry Stanley Haskins



Q&A

