

## Herausforderung Mama-Alltag

# Fünf Tipps gegen Stress

Mit diesen Tipps gelingt es dir, in nervigen Situationen im Familienleben gelassener zu bleiben und für dich zu sorgen.



### Atme!

Tief und gleichmäßig in Fünferschritten oder nach der 4-7-8-Methode.

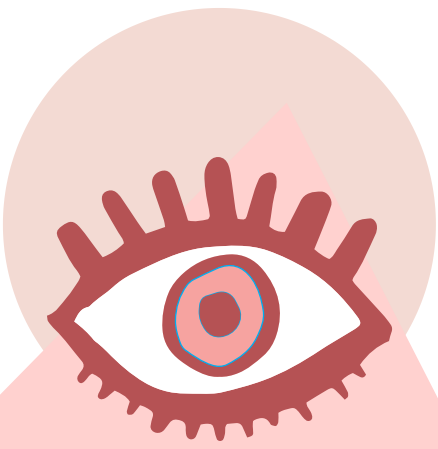
### Spüre bewusst!

Nimm ganz bewusst deinen Körper wahr und achte beispielsweise darauf, wie sich deine Füße auf dem Boden anfühlen.



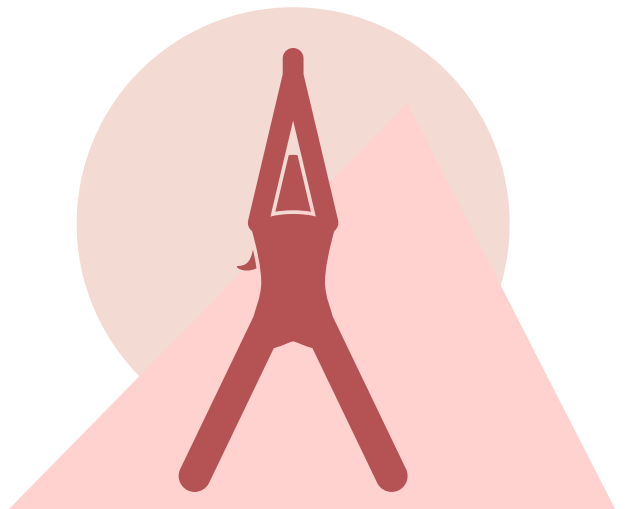
### Nutze deine Sinne!

Benenne, was du siehst, hörst, spürst oder riechst.



### Beweg dich!

Hilf deinem Körper die Stresshormone abzubauen und schiebe deine Energie, indem du dich bewegst.



### Achte auf deine Gedanken!

Glaube nicht alles, was du denkst!



**Vergiss nie: Ein schlechter Moment macht dich nicht zu einer schlechten Mama. Rock on!**