



# 5

## Impulse für Gelassenheit, Ruhe, Ankommen

---

### Atmung

Impuls 1:

Beim ersten Impuls geht es bewusst um die Atmung. Denn, diese ist immer gegenwärtig. Du hast sie immer dabei und sie ist unser Leben.

Sie zeigt uns Zyklen - Einatmen und Ausatmen, Kommen und Gehen...

Sie passiert automatisch.

Bewusstes Atmen aber kann noch mehr:

Es schenkt Dir Lebensenergie, Entspannung und Gelassenheit. Bewusstes Atmen unterbricht Dein Gedankenkarussell und beruhigt Deinen aufgewühlten Kopf. Es führt Dich aus deinem Kopf (aus Hetze, Zorn, Wut, Enttäuschung, Stress...) zurück in deinen Körper und damit zu Dir.





IMPULSE FÜR  
GELASSENHEIT,  
RUHE, ANKOMMEN

INimm Dir ein paar Minuten am Tag, um bewusst zu atmen. Du brauchst dazu nichts, keinen besonderen Raum... Du brauchst nur Deine Atmung.

Setze/stelle Dich dazu bequem hin, schließe die Augen (sofern dies in der Situation möglich ist) und atme tief ein und aus. Spüre wie Dein Atem Dich durchströmt. Spüre, wie Dein Bauch sich hebt und senkt. Vielleicht magst Du noch beide Hände auf deinen Bauch legen, um dies noch bewusster wahr zu nehmen.

Versuche, in Situationen, in denen Du Dich gestresst fühlst, sei es durch die Kinder/den Angehörigen, die Arbeit, den Partner.... , ruhig und tief zu atmen. Sicherlich kennst Du den Spruch: Atme erst mal tief durch!

Zähle beim Einatmen langsam bis 3 und beim Ausatmen bis 4. Wiederhole diesen Rhythmus mehrmals. Du wirst merken, wie Du ruhiger wirst, nicht gleich an die Decke springst, Du langsam entspannst und wieder klarer denken kannst.

Wenn Du diese Übung öfters gemacht hast, wirst Du merken, wie Du in eine Routine kommst. Du atmest einmal tief ein und aus und merkst dann direkt schon die Wirkung.

Mir selber hilft diese Übung immer, wenn ich merke, dass ich gestresst und genervt bin. Um nicht ungerecht zu sein, nehme ich mich dann kurz bewusst zurück, atme auf 3 ein und auf 4 aus, manchmal habe ich dabei auch die Augen geschlossen, nicht immer, aber eines ist immer gleich, ich merke, wie ich runter komme, ruhiger werde und mich der Situation, die mich gerade noch gestresst hat, ganz anders zuwenden kann.



## Sich selbst etwas Gutes tun

Impuls 2:

Jetzt geht es darum, SICH SELBER was GUTES zu TUN- einfach mal so.

Es muss nicht immer als Anerkennung für eine besondere Leistung sein!

Schau mal, was Du alles leistest, was Du alles unter einen Hut bringst. Das ist so viel. Sieh es und erkenne es an UND klopf Dir jetzt ausgiebig auf die Schulter.

Sich selber was Gutes tun, hilft, sich wertzuschätzen. DU BIST nämlich WERTVOLL!! Du leistest so viel. Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr.

Und da Du ja sicherlich heute so wie so noch Einkaufen gehen musst, warum nicht also noch die Lieblingszeitschrift und/oder einen Blumenstrauß mit den Lieblingsblumen mit in den Einkaufswagen legen?

Oder bei einer kleinen Pause die Füße mit dem Igelball massieren. Vielleicht kannst Du ja sogar jemanden (Kind, Angehörigen) dazu motivieren, Dir den Rücken mit dem Igelball abzurollen. Meine Kinder lieben es, mir den Rücken mit dem Igelball zu massieren.

Oder Du hörst mal wieder Deine Lieblingsmusik. Gibt es eine Musik, die Dir früher immer gute Laune gemacht hat? Vielleicht magst Du diesen Song heute mal wieder hören.

Oder, oder...

Schau, womit Du Dir Gutes tun kannst, womit Du Dich wertschätzen und belohnen kannst und was davon für Dich einfach umzusetzen ist.



## Wie startest Du in den Tag?

Impuls 3:

Klingelt in der Früh Dein Wecker, Du springst aus dem Bett, kümmerst Dich ums Frühstück, .... ? Ist es in der Früh gleich stressig? Denkst Du sofort an die Dinge, die Du heute erledigen musst, rattern Listen hoch und runter in Deinem Kopf?

Wie kann dann der Tag gut werden?

Versuch stattdessen mal, Deinen Wecker 10 Minuten früher zu stellen. Bleibe einfach noch im Bett liegen, nimm Deinen Körper wahr, spüre in ihn hinein. Wo sind Verspannungen, wo Schmerzen? Diese Achtsamkeit hilft Dir aus der „Kopfsteuerung“ zu Dir zu kommen und im Tag anzukommen.

Vielleicht magst Du auch Deine Füße mal sanft aufwecken.

Die Füße, tragen uns jeden Tag durch den Tag.

Dazu kreise erst den einen, dann den anderen Fuß. Ziehe anschließend die Zehen des einen Fußes zur Nase und lass dann wieder los. Dasselbe jetzt mit der anderen Seite.

Stell Dir als nächstes vor, wie eine warme Welle Deine Bein durchströmt, bis hinunter zu den Füßen.

Spüre, wie sich dies anfühlt.

Danach recke und strecke den ganzen Körper, mach Dich lang und mit jedem Atemzug noch länger.

Verbinde Dich mit Deinem Atem und schwinde Dich aus dem Bett. Wenn Du stehst, verbinde Dich bewusst mit dem Boden/der Erde. Stell Dir vor, wie aus Deinen Füßen heraus Wurzeln in den Boden wachsen und Du Dich so mit der Erde verbindest. Nun kannst Du **SICHER** und **ENTSPANNT** IN DEN TAG STARTEN.



## Erinnere Dich und setze Anker

### Impuls 4 :

Kennst Du das? Du siehst eine Postkarte mit einem Spruch und denkst Dir „so treffend!“ oder Du schaust Dir ein Foto aus dem Urlaub oder ein Bild in einer Zeitschrift an und Du denkst „ach, war/ist das schön!“ ??

Schneide sie aus, hänge sie an einen für Dich gut sichtbaren Ort auf.

Damit wirst Du immer wieder daran erinnert, was für ein schönes Gefühl Du damit verbindest bzw. Du hast eine Erinnerung direkt vor Augen.

Vielleicht denkst Du auch an eine Situation, einen Ort im Urlaub und es stellt sich gleich eine Sehnsucht, aber auch Entspannung ein.

Nutze diese kleinen „Hilfsmittel“ um Dir vor Augen zu führen, wie Du Dich gerne fühlen möchtest. Fühl Dich in diese Gefühle hinein. Schließe die Augen und sei ganz dort.

Wie schön sich das anfühlt! Nutze dieses Gefühl als Tankstelle. Gib Dich ihm hin und tanke auf.

Wenn Du das nächste mal etwas Tolles erlebst oder siehst, mache mit der rechten Hand für ein paar Sekunden eine Faust, ganz fest, und nimm das tolle Gefühl ganz in Dir auf.

Diese Übung kann Dir dabei helfen, im Alltag, dann wenn Du gestresst bist, Dich ausgelaugt fühlst, zu erinnern. Erinnern an das schöne, entspannte Gefühl, welches Du in der Situation hattest. Du kannst, wenn Du jetzt eine Faust machst, dieses Gefühl und die Situation direkt abrufen und so aus ihr Kraft schöpfen.





Auch Gegenstände aus dem Urlaub (Muscheln, Steine, Sand, ...), aus einer Situation, in der es Dir gut ging, können ein solches Hilfsmittel sein. Lege sie sichtbar aus, gehe oft daran vorbei, nimm sie wahr und erinnere Dich an ihren „Ursprung“.

## Einfacher Trick mit großer Wirkung

Impuls 5:

Hast Du einen Lieblingsduft?

Vielleicht in Form einer Creme?

Wenn Du Stress hast, Deine Stimmung im Keller ist und

Du einfach mal eine kleine Pause im Alltag brauchst, dann nimm Deine Lieblingscreme zur Hand, die mit dem tollen Duft.

Creme Dir damit die Hände ein, rieche daran, schließe dabei kurz Deine Augen und nimm das weiche Gefühl durch die Creme und den Duft auf.

Sei für diesen Moment ganz bei Dir.

Ich hoffe, mit diesen kleinen Impulsen konnte ich Dich animieren, mal das ein oder andere in Deinem Mama-Alltag auszubrobieren.

Gerne unterstütze ich Dich, wenn Du Dir noch mehr Impulse für einen entspannteren Mama-Alltag wünschst.

[www.herzenstark.de](http://www.herzenstark.de)



IMPULSE FÜR  
GELASSENHEIT,  
RUHE, ANKOMMEN