

ENTSPANNEN

Ein Guide, um zu entspannen, auch wenn wir von unseren Kindern umgeben sind!

Madeleine Hampel





Hi. Ich bin Madeleine und seit 2020 begleite ich Mütter erfolgreich in einen entspannteren Familienalltag. Mein Geheimnis dabei ist, nicht in der Kindererziehung anzufangen, sondern bei der Frau, die in jeder Mutter steckt. Also bei Dir und nicht bei den äußeren Umständen.

Das geht nicht, denkst Du? Doch. Das geht. In uns liegt der Schlüssel zu mehr Gelassenheit. Und in diesem eGuide zeige ich Dir, wie!



Madeleine Hampel





WAS DICH ERWARTET

1. DU HAST ES DIR VERDIENT

Warum Du Entspannung verdient hast

2. ENTSPANNUNGS-HACKS

Was Du tun kannst, um auf Kommando zu entspannen!

3. ENTSPANNEN MIT KINDERN

Deine Kinder sind die Wunderwaffe der Entschleunigung. Nutze diese Superkraft!





Du hast es Dir verdient!

Weißt Du, was die meisten Menschen davon abhält, sich die Zeit für ihre Entspannung und Selfcare zu nehmen? Der Gedanke, dass wir uns das erst verdienen müssen.

Als Mutter kommt noch dazu, dass wir das Gefühl haben, wir müssen erst die Bedürfnisse aller anderen erfüllen, bis wir uns auch einmal zurücklehnen dürfen.

Wenn Du dieses Gedankenmuster nicht durchbrichst, wird es schwer jemals zu entspannen. Deine Kinder haben nämlich kein Problem damit, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. Außerdem scheinen sie unerschöpflich zu sein.

Wie Du es trotzdem schaffst, auch einmal "dran" zu sein?
Mach Dir einmal bewusst, was Du eigentlich schon alles geleistet
hast. Du hast es verdient, für Dich selbst da zu sein, ohne auch nur
einen Finger zu krümmen. Aber unserem Bewusstsein hilft es, uns
einmal vor Augen zu führen, was wir dafür getan haben. Wir sind in
einem Leistungssystem aufgewachsen und wurden so konditioniert.
Wenn wir das nicht abschütteln können, dann machen wir es uns halt
zunutze!



2 Ideen um Dir Deine

Entspannung zu erlauben:



Schreib es auf!

Schreib Dir wirklich einmal auf, was Du alles geleistet hast. Beschränke Dich dabei auf Deine Mutterschaft.
Überlege mal, was Du seit Deiner
1.Schwangerschaft alles bewältigt hast.
Das ist jede Menge, egal, wie alt Dein Kind ist.

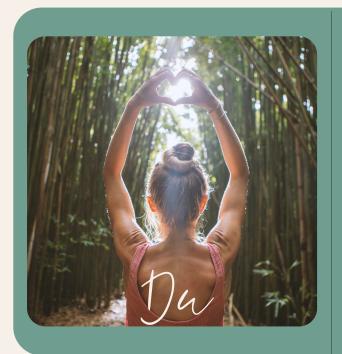


Sei ein Vorbild!

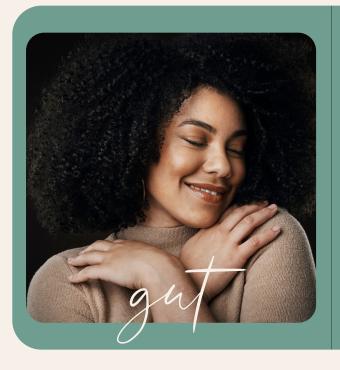
Selbstliebe kann man lernen. Aber wer bringt es einem bei? In der Schule findet dieses Thema schlichtweg nicht statt. Du bist die wichtigste Möglichkeit, um Deinem Kind zu zeigen, wie wichtig es ist, gut zu sich selbst zu sein. Nimm diese Aufgabe ernst.



Little Reminder:











Entspannungs-Hacks

Kennst Du das? Deine Kinder schlafen früher als sonst, spielen lieb, sind mit sich selbst beschäftigt oder mit anderen Bezugspersonen unterwegs? Jetzt hast Du also unerwartet Zeit zum Entspannen. Aber auf Kommando entspannen geht ungefähr genauso gut, wie nicht an den rosa Elefanten zu denken.

Der Trick ist, sich darauf vorzubereiten. Überlege schon jetzt, was Du machen kannst, wenn Dir eine unerwartete Pause über den Weg läuft.

Und zusätzlich dazu kannst Du Entspannungstechniken in Deinen Alltag einbauen und zur Routine machen. Morgens vorm Spiegel eine Gesichtsmassage oder eine Atemübung beim Kaffee kochen.





Inspirationen für kleine Auszeiten

- Zieh eine Tarotkarte und finde heraus was sie bedeutet. Überlege Dir, was sie in Deinem Leben bedeuten kann und schreibe es auf.
- Gönn Dir eine Kopfmassage unter der Dusche und spül danach mit dem Schaum alle Sorgen und Blockaden einfach ab.
- Geh einfach mal nachts spazieren. Vielleicht kannst Du in die nächste Stadt fahren oder auch einfach so durchs Wohngebiet schlendern und in die Sterne gucken.
- Höre Musik, die Du zuletzt vor 10/20 Jahren gehört hast. Das ist so witzig! Gib einfach "Musik+das Jahr" auf Google ein.
- Mach eine Kerze an, setze Dich gemütlich hin, schaue in die Flamme und wünsche Dir was!
- Bedanke Dich bei Dir für etwas, auf das Du stolz bist.
- Schreibe eine schöne Erinnerung auf.
- Schreibe auf, was Du Deinen Kindern mit auf den Weg geben möchtest.
- Mach Musik an uns zeichne, male oder kritzel drauf los. Es gibt auch Bücher dafür. Kleckse ausmalen, Mandalas malen, Malen nach Zahlen für Erwachsene.
- Geh auf YouTube oder Spotify und lass Dir aus dem Lieblingsbuch Deiner Kindheit vorlesen.
- Schreibe auf, was Du an Dir liebst!





Entspannen mit Kindern

Entspannen mit den Kindern zusammen klingt für Dich utopisch?

Dann sage ich Dir jetzt was: Deine Kinder sind die beste Wunderwaffe, die Du hast, um Dich zu entschleunigen. Nutze ihre Superkraft.

Kinder können stundenlang kleine Käfer beobachten, den Ball gegen eine Wand kicken, Hörspiele hören, schaukeln oder mit Playmobil spielen. Mach einfach mal mit. Geh nochmal in eine kindliche Perspektive. Beobachte Ameisen, probiere Neues aus oder tu so, als wärst Du ein Elefant im Zoo.

Du kannst aber auch etwas kombinieren, dass Dir und den Kindern Spaß macht. Geh auf den Spielplatz neben Deinem Lieblingskaffee. Macht aus dem Waldspaziergang eine Entdeckungstour oder malt zusammen ein Bild.



Ideen für Entschleunigung mit Kind

Mach det Kita, Schule

- Macht eine Kekspause und erzählt euch etwas vom Tag
- Spielt zusammen ein Brettspiel
- Malt zusammen ein Bild mit Wasserfarbe
- Macht zusammen Yoga, Gesichtsyoga, Musik oder eine Meditation

Beih einhaufen

- Schaut euch mal, z.b. eine Artischocke, genau an
- Kauft etwas ein, dass ihr noch nie eingekauft habt und probiert es zuhause aus
- Trinkt eine heiße Schokolade und ne Tasse Kaffee beim Indoor-Bäcker
- Macht ein Suchspiel: Wer sieht als erstes einen Mann mit Hut, eine Frau mit Brille oder ein Kind mit Schnuller

Am Wochenende

- Backt einen Kuchen oder kocht zusammen
- Macht einen Abenteuerausflug in die Natur
- Kuschelt zusammen oder tobt auf dem Bett (wir spielen immer Kitzelmonster)



2 Ratschläge, damit es klappt:



Deine Ansprüche

Wenn Du mit Deinem Kind zusammen entspannst, dann pass auf, dass Du nicht zu hohe Ansprüche hast. Klar geht beim kochen, malen, Kekse essen mal was daneben. Doch statt Dich zu ärgern: lacht lieber zusammen.
Aufräumen macht mehr Spaß, wenn Du es Dir vorher hast gut gehen lassen.



Nimm Dir Zeit

Mach bei der Kekspause auch wirklich Kekspause. Lass Dich nicht dazu verleiten, dabei die Spülmaschine auszuräumen. Plane lieber weniger Todo's und halte das Chaos für 15 Minuten aus. Entspannung überträgt sich - genau wie Stress. Macht lieber eins nach dem anderen. Erst Pause, dann aufräumen.





Wenn es Dir schwerfällt loszulassen um zu entspannen, dann lohnt es sich mal genauer hinzuschauen. Warum ist es so schwer für Dich, Dir eine Auszeit zu gönnen?

Willst Du herausfinden, an was es liegen kann? Dann komm in meinen Minikurs "Deine Mama-Identity". Es gibt viele Gründe, warum wir uns selber nicht so ernst nehmen. Die meisten sind Dir gar nicht bewusst. Sie wurden in Deiner Identität abgelegt.

Lerne Deine ganz persönliche Mama-Identity kennen - mithilfe der Frau, die in Dir steckt! Danach wirst Du verstehen, was Deine wahren Bedürfnisse sind und wie Du sie endlich erfüllst.

ZUM KURS



Glückliche Mamas:



DIE ZUSAMMENARBEIT MIT MADELEINE ...



Ich bin dir sehr dankbar dafür, dass du dir für mich und meine Sorgen sehr viel Zeit gelassen und so geduldig zugehört hast. Ich fand es unglaublich beeindruckend, wie schnell und gut du die Situationen verstanden und rekonstruieren konntest. Das Gespräch war für mich hilfreich nochmal meine Gedanken und Gefühle ein stückweit zu ordnen.

FEEDBACK

Karen



DIE ZUSAMMENARBEIT MIT MADELEINE ...



Dass du mich an meine Hobbys erinnert hast, hat mir auch ein sehr gutes Gefühl gegeben!

Irgendwie fühlt es sich so an, als hätte ich mich selbst ein Stückchen weit wiedergefunden :)



