



MUTTERTAG SPEZIAL

WIEDER MEHR

*Gemeinschaft, Gelassenheit im Familienalltag und Liebe für
Dich und Deine Herzmenschen*

Madeleine Hampel





Weißt Du, wie der Muttertag ursprünglich entstanden ist? Er geht auf die Göttin Rhea zurück und ist keinesfalls eine Erfindung von Floristen und Floristinnen. Im 18. Jahrhundert kämpfte eine starke Frauenbewegung für diesen Tag, damit sich Mütter untereinander austauschen können und man auf bessere Bildungschancen für Mädchen aufmerksam machen konnte. Es dauerte bis 1914, bis er in Amerika offiziell durchgesetzt war und sollte Müttern mehr Liebe und Verehrung zuteil werden lassen.

Leider kommerzialisierte sich die Grundidee sehr schnell und nun fühlt sich dieser Tag eher so an, als würde man mit einem Blumenstrauß für all die Arbeit und Mühe, die man als Mutter hat, abgespeist werden und müsste dafür auch noch dankbar sein. Es ist an der Zeit, diesen Tag zurück an seinen Ursprung zu bringen!

Madeleine Hampel



MUTTERTAG

1. WIR SIND EINE GEMEINSCHAFT

Wenn wir uns untereinander offen und ehrlich austauschen, stellen wir oft fest, dass wir alle nicht perfekt sind. Jede von uns hadert an manchen Stellen mit der Mutterschaft und das ist auch in Ordnung - wir können uns gegenseitig helfen!

2. NIMM DIR ZEIT FÜR DICH!

Dieser Tag ist dazu da, Dich zu lieben. Du und Dein Körper, ihr habt Unglaubliches geleistet. Du schenkst Deinen Kindern und der Gesellschaft jeden Tag Deine Zeit. Vergiss Dich selbst dabei nicht!

3. SEI WIEDER EINE GÖTTIN

Die Göttin Rhea ist die Mutter der Götter und Menschen. Du bist definitiv die Mutter von Menschen. Du hast ein Leben erschaffen und versorgst es mit allem, was nötig ist und Deiner Liebe. Du bist eine Frau, eine Mutter und wenn Du willst, dann hole Deine Göttin zu Dir zurück!



1. Gemeinschaft

Wir haben uns durch jede Menge Tabus isoliert. Kaum jemand möchte zugeben, dass sie mit der Mutterrolle manchmal überfordert ist, sich das Ganze anders vorgestellt hat oder einfach auch keine Lust auf die Aufgaben hat, die dabei von einem gefordert werden. Dennoch leisten wir meist stillschweigend alles was anfällt. Aber weißt Du was - Du bist nicht allein! So wie Dir geht es tausenden anderen Müttern ebenfalls. Jede hat ihre ganz eigene, individuelle Herausforderung. Aber egal wie sehr wir unsere Kinder lieben, nichts auf der Welt macht 18 Jahre am Stück und rund um die Uhr Spaß. Lasst uns mutig sein und zugeben, dass wir bei manchen Dingen überfordert sind oder keinen Bock haben. Untereinander können wir uns austauschen und fragen, wie andere das lösen und damit umgehen!

Gemeinschaft finden



Easy, Mama!

Komme in meine Easy, Mama!-WhatsApp-Gruppe und tausche Dich mit anderen Müttern aus. Hier wird niemand verurteilt und echte Mamas unterstützen sich gegenseitig - wertschätzend und offen!

<https://chat.whatsapp.com/D6YMI mMjy2h46oGoORrtZJ>



Mama MeTime-Club

Jeden Mittwoch um 20:30 Uhr schenken wir Dir eine Auszeit. Verschiedenste SpeakerInnen gestalten den Abend und Du kannst jede Woche etwas neues erfahren oder ausprobieren. Melde Dich an:

mamametime.jimdofree.com



2. Zeit für Dich!

Verbringe Zeit mit Dir selbst. Um diese sinnvoll zu nutzen, stelle Dir zwei Fragen:

1. Was gibt mir Energie?
2. Was macht mir Spaß?

Und dann nutze den Planer auf der nächsten Seite, um Deine MeTime zu etablieren. Wenn Du nicht weißt, wie Du sie in den Alltag mit Familie integrieren sollst, dann frag Deine Gemeinschaft um Hilfe. Wie machen die anderen das? Warum können sie MeTime machen und für Dich ist es so schwer? Sind es Blockaden oder Gegebenheiten? Wetten, dass es auch für Deine MeTime eine Lösung gibt?



Me Time-Planer

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONATLICH



3. Du bist wundervoll!

Früher, also ganz früher, wurden Frauen für ihre Fruchtbarkeit verehrt. Noch heute bemisst man den Wert einer Frau an der Tatsache, ob sie Kinder hat oder nicht. Dass das nicht richtig ist, wissen wir.

Aber: Du hast Kinder! Um es mal ganz pathetisch auszudrücken: Du hast eine Frucht Deines Körpers hervorgebracht und teilst diese mit Deiner Familie und der Gesellschaft. Wenn das nicht göttlich ist, was dann?

Ist Dir bewusst, wie wertvoll das ist? Du bringst ständig selbst Opfer dafür. Dann nimm aber auf jeden Fall auch die Liebe, Verehrung und Dankbarkeit dafür an und vergiss nicht, sie Dir selbst zu schenken! Hebe Deine Brust und Dein Haupt und schreite durch den Tag. Sei wieder eine Göttin!

Fühle die Göttin!



Im Alltag vergessen wir oft unsere innere Göttin. Wann immer sie Dir einfällt, spanne Deinen Beckenboden an. Du nimmst automatisch Haltung an und aktivierst ein zutiefst weibliches Zentrum. Spürst Du die Macht, die davon ausgeht?

Schau Dir Deinen Körper an und stelle Dir vor, Du bist eine Fruchtbarkeitsgöttin. Stelle Dich nackt vor den Spiegel und bewerte nicht nach Aussehen. Nimm die fabelhafte Anatomie Deiner selbst wahr und das Wunder, das dieser Körper vollbracht hat.





Fühle die Kraft in Dir!

Möchtest Du Deine innere Kraft und Stärke wieder fühlen? Möchtest Du Dich einer Gemeinschaft anschließen, wieder Zeit für Dich selber finden und mit mehr Gelassenheit und Liebe in Deinen Familienalltag zurückfinden?

Buche meinen Power-Talk. 90 Minuten nur für Dich, in denen wir darüber sprechen, was Du eigentlich schon alles erreicht hast, wo Du stehst und wie Du wieder zu Deiner inneren Göttin zurück findest.

Komm mit mir mit und leuchte:

POWER-TALK BUCHEN

www.coach-madeleine.de

madeleine@coach-madeleine.de

www.instagram.com/coach_madeleine/