



ERFÜLLTE MUTTERSCHAFT



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. Den wollen wir nun in die Hand nehmen und endlich benutzen!



Madeleine Hampel



9 FRAGEN ZU DEINER MUTTERSCHAFT

Ich freue mich, dass Du Dir meine 9 Fragen zu Deiner erfüllten Mutterschaft gestellt hast. Sicherlich hast Du schon beim beantworten ein Gefühl dafür bekommen, was Dir dazu fehlen könnte. Kleiner Spoiler: Dir fehlt nichts. Es ist alles da, was Du brauchst.

Es kann aber sein, dass Du vor verschlossenen Türen stehst oder nicht genau weißt, was Du eigentlich brauchst. Das kannst Du ändern.

Los geht's!

Welche 5 Begriffe beschreiben Deine Mutterschaft?



Hast Du überwiegend positive oder negative Begriffe notiert?

Es ist normal, das wir im Leben auch Erfahrungen machen, die wir negativ bewerten. Die Frage ist jetzt, wie fühlst Du Dich dabei? Was müsste passieren, das die Negativen verschwinden? Und was müsste passieren, das noch mehr Positive dazu kommen?

Stelle Dir auch die Frage, weshalb die negativen Begriffe sich überhaupt schlecht anfühlen. Was bedeuten sie für Dich?

Wenn Du darüber mehr Klarheit hast kannst Du die Themen souveräner angehen und verändern!

Was fehlt Dir am meisten aus Deinem "alten" Leben ohne Kinder?



Wir vergessen oft, dass wir einmal selber ein kleines Kind waren und immer noch eine Frau sind. Mit Bedürfnissen und einer Vergangenheit. Sobald wir Kinder haben lassen wir dieses alte Leben scheinbar los. Klar, unser Fokus verschiebt sich erstmal. Aber vermisst Du da nicht was?

Das was Dir fehlt, hast Du es aufgegeben, weil es zu kompliziert war, um es wieder zurück zu holen? Gibt es andere Gründe dafür, dass es nicht mehr Bestandteil Deines Lebens ist? Möchtest du etwas davon zurück haben?

Was muss passieren, das es auch in Dein Leben als Mutter passt?

Was hast Du für Hobbys?



Hast Du kurz gebraucht, bis Dir Hobbys eingefallen sind?

Natürlich haben wir erstmal andere Prioritäten, wenn unsere Kinder zur Welt kommen. Plötzlich steht alles Kopf und ein kleines Menschlein benötigt all unsere Kraft und Aufmerksamkeit. Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wird es nach 90 Tagen zur Routine und wir vergessen, wie es vorher war, wenn wir uns nicht aktiv damit auseinandersetzen. Es ist also normal, dass wir auch unsere Hobbys und alte Gewohnheiten vergessen.

Führst Du Deine Hobbys aktuell aus? Wenn ja, machen sie noch genauso Spaß wie früher oder ist es anstrengender geworden?

Wenn Nein, warum nicht? Hast Du Dich freiwillig dazu entschieden oder ist es, weil es nicht mehr in Deinen Mama-Alltag zu passen scheint? Wenn Du das Hobby vermisst, dann überlege Dir, was passieren muss um es wieder ausführen zu können.

Was macht Dir richtig Spaß und wie oft machst Du das?



Schau Dir Deine Antwort an. Sind Deine Kinder ein Teil davon? Entweder, weil Dir die Sache an Deinen Kindern Spaß macht (sie aufwachsen zu sehen) oder weil Du es mit ihnen zusammen machst (Waldspaziergang). Oder machen Dir die Dinge besonders viel Spaß, die Du auch mal alleine machst oder mit anderen zusammen?

Es spielt keine Rolle, ob Deine Kinder Teil davon sind oder nicht. Die eigentliche Frage ist, wie oft Du Dinge tust, die Dir richtig Spaß machen. Wenn es in Deinem Leben zu kurz kommt, wie könntest Du das ändern?

Manchmal hilft es, wenn wir offen dafür sind, Tätigkeiten zu kombinieren. Liebst Du es zu singen und kommst aber nicht dazu? Überprüfe mal, ob das Deinen Kindern auch Spaß macht und ihr das vielleicht gemeinsam machen könnt.

Gibt es da Möglichkeiten?

Was würdest Du sofort ändern, wenn Du wüsstest, dass dabei nichts schief gehen kann?



Du bist unzufrieden in deinem Job oder Leben, aber egal wie lange Du darüber nachdenkst, Du kommst immer wieder zu dem Schluss, dass Du es eh nicht ändern kannst. Damit bist Du nicht alleine. Im Alltag mit Kindern sind wir oft abgelenkt, gestresst, fühlen uns erschöpft und alleine. Wir schieben den Wunsch nach beruflicher Veränderung oder persönlicher Weiterentwicklung immer weiter nach hinten, in der Hoffnung, er erfüllt sich von alleine oder löst sich in Luft auf.

Damit machst Du Dir leider etwas vor. Der Wunsch nach Veränderung ist da, aber das einzige, was Du siehst sind Hürden, Sorgen oder Hindernisse. Wenn Du Dir jetzt aber einmal vorstellst, dass es diese Hürden nicht gäbe und nichts schiefgehen kann, welche Ideen bekommst Du da? Ohne Sorgen kannst Du freier Denken. Halte Deine Ideen fest.

Was raubt Dir im Alltag am meisten Energie?



Zugegeben, mit der Betonung auf "raubt" habe ich hier schon ein negatives Feeling reingegeben. Wer ist verantwortlich für Deine Energiefresser? Sind es Wiederholungen, Kämpfe, Diskussionen, der Haushalt? Warum frisst es Dich auf, warum genau brauchst Du dafür soviel Energie?

Kannst Du manche Sachen "outsourcen"? Kann jemand anderes ein paar der Aufgaben übernehmen, die Dich auffressen?

Liegt es an Deinem eigenen hohen Anspruch, dass Du an manchen Alltagsdingen verzweifelst, weil Du sie nie perfekt hinbekommst? Oft stehen wir uns damit selbst im Weg. Probier mal aus, was passiert, wenn Du nicht alles perfekt machst. Hat das Nachteile für Dich oder sogar Vorteile, weil Du ein bisschen mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben hast?

Von was hättest Du gerne mehr (in Deinem Leben als Mama)?



Auch hier solltest Du zuallererst klären, warum Du mehr davon willst. Ist es wirklich wichtig mehr davon zu haben? Bist Du sicher, dass es Dich glücklicher macht? Und wenn Du es so sehr willst, was steht im Weg? Kannst Du es Schritt für Schritt alleine erreichen und weißt genau, wie Du das anstellen kannst? Oder überfordert Dich diese Aufgabe und Du benötigst Hilfe?

Denkst Du überhaupt, das es möglich ist oder glaubst Du, es ist nicht zu schaffen?

Stelle Dir kritisch diese Fragen und dann mache einen Plan. Du hast 3.Möglichkeiten:

1. Mit kleinen Schritten darauf zugehen
2. Loslassen und anderen schönen Dingen Platz machen
3. Hilfe holen um die Hürden aus dem Weg zu räumen

Was würdest Du in Deinem Leben am liebsten reduzieren?



Hier gilt dasselbe: Warum sind diese Sachen noch nicht reduziert? Mit welcher Berechtigung halten sie sich hartnäckig in Deinem Leben? Weißt Du bereits, wie Du sie los wirst und warst nur noch nicht mutig genug für die Umsetzung oder hast Du keine Ahnung, wie Du bestimmte Sachen aus Deinem Leben ausmistest. Manche Sachen lassen sich nicht einfach lösen, weil sie mit anderen, z.B. deinen Kindern, verbunden sind.

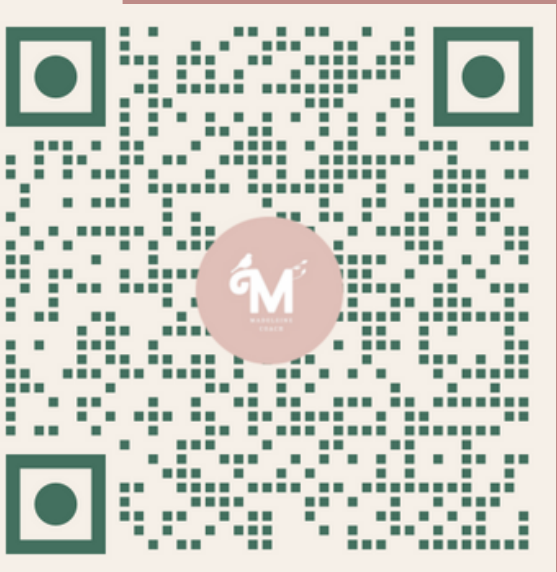
Du musst nicht in der Ohnmacht verharren. Und Du musst auch nicht gleich ins kalte Wasser springen. Such Dir eine Sache, die Du reduzieren möchtest und überlege, wie Du den ersten Schritt machen kannst. Geh alleine los oder suche Dir Hilfe. Sobald Du einmal formuliert hast und weißt, was los ist, fällt es Dir viel leichter um Rat zu Fragen oder in die Umsetzung zu gehen.

Möchtest Du über Dein Testergebnis sprechen?



30-Minuten-Talk

Du kannst Dir dafür einfach einen Kennenlern-Termin mit mir buchen. Schreibe beim buchen dazu, dass es um Deine Testergebnisse geht und ich bereite mich auf unser Gespräch mit Deinen Antworten vor.



Hier klicken:

Hier buchst Du Dir Deine 30-Minuten - ohne Berechnung!

<https://coach-madeleine.appointlet.com/>

Little Reminder:



Du



bist



gut



genug!



Hat der Test Fragen aufgeworfen, die Du gar nicht beantworten kannst oder die Du Dir noch nie gestellt hast? Vielleicht ist es an der Zeit, Dich in Deiner Mutterschaft besser kennenzulernen. Es haben sich so viele Dinge in Deinem Leben geändert - da kann man schonmal das Gefühl für sich selbst verlieren.

In meinem Minikurs **“Deine Mama-Identity”** zeige ich Dir, wie Du Dich selbst neu entdecken und definieren kannst. Wenn Du einmal weißt, wie die erfüllte Mutterschaft für Dich überhaupt aussieht ist es einfacher sie zu gestalten. Nimm die Abkürzung und nimm an meinem Kurs teil - online und wann immer Du willst:

<https://www.coach-madeleine.de/deine-mama-identity-der-kurs/>

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 erinnerst hast, hat mir auch ein sehr gutes Gefühl gegeben!

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



FEEDBACK

Angelika