Checkliste

Me-Time

(werdende) Mütter im Altagsstress

Über mich

Hello,

ich bin Michaela und ich freue mich sehr, dass du dir mit mir etwas mehr **Me-Time gönnen möchtest**.
Durch meine Schwangerschaft und das erste Jahr mit Kind habe ich schmerzlich erfahren, **wie wichtig es ist, sich selbst Freiräume und Auszeiten zu gönnen** um nicht auszubrennen.
Soweit soll es bei dir nicht kommen!
Deswegen möchte ich dir hier das Handwerkszeug mitgeben, zu erkennen, **was dir gut tut und welche Bedürfnisse** du hast, damit du **Kraft** für einen **neuen Lebensabschnitt tanken** kannst.

Michaela

HOW TO

Wie nutzt die Checkliste dir am besten:

1. Sobald du merkst dein Stresspegel steigt - z.B. indem du nur noch flach atmest, du angespannt bist, deine Gedanken sich im Kreis drehen etc. - erstmal herzlichen Glückwunsch du hast es erkannt! Das ist der erste Schritt.

2. Für Express-Hilfe nimm dir einfach die Checkliste "Me-Time" zur Hand, sie enthält 15 Ideen zur schnellen Entspannung, die du sofort und kostenlos umsetzen kannst. Befrage nun dein Bauchgefühl, welche Auszeit, dir nun gut tun würde. Ist es ein "Nein" wird sich dein Bauch eher zusammenziehen oder es passiert nichts. Ist es ein "Ja" flattert der Bauch. Gehe nun die Liste durch und höre auf deinen Bauch.

3. In einem ruhigen Moment reflektiere, was dich stresst und ergänze die Checkliste "Me-Time" um weitere Inspirationen, die dir in solchen Situationen helfen.

note- Der Atem ist das mächtigste Werkzeug um dich schnell und an jedem Ort in Entspannung zu bringen, nutze dieses Wissen.

Checkliste

Me-Time

Sobald du merkst dein Stresspegel steigt, lasse dir von deiner Intuition zeigen, welche der folgenden Inspirationen dir nun gut tun würden.

1. **STRESSQUICKIE** FÜR SOFORTIGE ENTSPANNUNG: ATME FÜR 1-3MIN DOPPELT SO LANGE AUS WIE EIN
2. SCHLIESSE DEINE AUGEN UND SPÜRE WIE DER ATEM DURCH DEINE NASENLÖCHER EIN- UND AUSSTRÖMT
3. **WECHSELNDE NASENLOCHATMUNG**: EINATMUNG VERSCHLIESSE DEIN RECHTES NASENLOCH, AUSATMEN DAS LINKE, DAS LINKE BLEIBT VERSCHLOSSEN, DU ATMEST EIN, NUN WECHSELST DU MIT DEM AUSATMEN UND VERSCHLIESST WIEDER DAS RECHTE NASENLOCH USW.
4. **MEDITIERE** UM DEN GEIST ZUR RUHE ZU BRINGEN, Z.B. MIT **MEINER MEDITATION UM EMOTIONALE SCHWANKUNGEN AUSZUGLEICHEN**
5. PRAKTIZIERE **KUNDALINI-YOGA** UM KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG ZU BRINGEN UND DIE KLEINEN ZIPPERLEIN WIE RÜCKENSCHMERZEN ABZUSTELLEN, Z.B. LIVE ODER ALS AUFZEICHNUNG MIT MIR
6. HALTE DEINE GEDANKEN AN, INDEM DU **INNEHÄLTST**: SCHAUE AUS DEM FENSTER UND BESCHREIBE INNERLICH, WAS DU SIEHST
7. ISS/TRINK **MIT ALLEN SINNEN**: SCHAUE DIR DAS ESSEN AN, RIECHE, SPÜRE DIE KONSISTENZ, SCHMECKE
8. **SPAZIERE** 30MIN UND DRÜCKE DABEI DEN DAUMEN REIHUM GEGEN RINGFINGER, MITTELFINGER ETC. UND DENKE DABEI SA-TA-NA-MA BEI JEDEM FINGERWECHSEL
9. TELEFONIER MIT EINER FREUNDIN UND **TEILE DEINE SORGEN**, ANSPANNUNGEN ETC.
10. TRIFF DICH MIT MENSCHEN, DIE DIR GUT TUN UND BEDANKE DICH, DASS SIE FÜR DICH DA SIND
11. GEHE IN DEIN **LIEBLINGS-CAFE** ODER RESTAURANT UND GENIESSE DEINEN AUFENTHALT IN VOLLEN ZÜGEN
12. WÄHLE EIN GESUNDES REZEPT, BEREITE DAS ESSEN SELBST ZU UND GENIESSE DAS LECKERE MAHL, DAS DU LIEBEVOLL ZUBEREITET HAST
13. **PFLEGE DEINEN KÖRPER**, INDEM DU DICH VON KOPF BIS FUSS MIT EINEM WUNDERVOLLEN ÖL EINREIBST
14. **LASS DICH VERWÖHNEN** Z.B. MIT EINER FUSSMASSAGE, BEAUTY-BEHANDLUNG ETC.
15. MACHE EINEN AUSFLUG UND ENTDECKE DIE WELT

Reflexion in einer ruhigen Minute

Was sind Situationen, Handlungen, Menschen oder Umgebungen, die dich unter Spannung setzen und Stress hervorrufen?
Notiere dir mind. drei Stressoren.

Wie äußert sich das gestresst sein bei dir? Wie fühlt sich das im Körper an? Welche Gedanken kommen dir dann?
Benenne mind. drei Stresssymptome.

Was ist dein mächtigstes Werkzeug um dich schnell und sicher wieder zu entspannen? Was hat dir als Kind geholfen? Was kann dir als (werdende) Mama helfen?

"RUHE ZIEHT DAS LEBEN AN, UNRUHE VERSCHEUCHT ES."

Gottfried Keller

Ergänze hier deine eigenen Stresslöser - Ideen

MY "ME-TIME"

MEIN GEHEIMTIPP

Ich liebe Formeln und Routinen, deswegen gönne ich mir seit der Schwangerschaft das Motto: **Eine Sache für die Allgemeinheit und zwei Sachen für mich**. Ein Beispiel: Ich habe die Spülmaschine ausgeräumt und dann erstmal eine Runde Yoga gemacht und irgendeine Serie auf Netflix geschaut. Dann habe ich Essen gekocht, dann einen Spaziergang und ein Telefonat mit einer Freundin usw.
Du siehst **sich selbst Raum zu gönnen**, kann richtig **Spaß** machen.
Für weitere TIPPS und INSPIRATIONEN folge mir auf Instagram "Leben.infuelle".

Das ist mir auch nicht immer so gelungen, aber jedes Mal wenn, habe ich mich gefeiert.
Probier es doch einfach mal aus, was hast du zu verlieren?

thank you

Es freut mich so sehr, dass du dich mit bewussten Me-Times auseinandersetzt und ich bin mir sicher, dass deine Familie schon jetzt davon profitiert. Denn eine Mama, die auf sich achtet und ihre eigenen Grenzen erkennt, ist eine gesunde, starke und glückliche Mama. Und mehr braucht ein Kind nicht, außer der Liebe, die du ihm, da bin ich mir sicher sowieso schenken wirst!

Ich wünsche dir, dass du dein Leben genießen kannst und wenn du es schaffst, dir ganze 90 Minuten Zeit zu nehmen, freue ich mich sehr, dich entweder Live in meinen Kundalini-Yoga Stunden zu begrüßen oder auch in wunderbaren Gruppenprogrammen um so Körper und Geist in Ruhe zu bringen.

Michaela