Mini-Auszeit
für Mamas

8 wertvolle Impulse

für mehr Leichtigkeit
in deinem Mama-Leben

Annika Quade
MAMA-COACHING

Liebe Mama,

diese Zeilen sind für dich!

Du leistest jeden Tag eine so wertvolle Arbeit, begleitest deine Kinder auf ihrem Lebensweg und trägst dabei eine große Verantwortung auf deinen Schultern.

Was für eine schöne, aber auch gleichzeitig anstrengende Aufgabe, bei der du dich selbst und deine Bedürfnisse hinten anstellst.

Das Problem dabei ist allerdings, dass du dich selbst vor lauter Funktionieren vernachlässigst und irgendwann gar nicht mehr weißt, wer du bist!

Deine Frustration darüber zeigt sich in Wut, Erschöpfung, Antriebslosigkeit oder gnadenlosem Funktionieren.

Wie wunderbar, dass du dir nun meine Mini-Auszeit runtergeladen hast und dir offensichtlich mehr Zeit und Raum für dich selbst geben möchtest!

Die Mini-Auszeit beinhaltet 8 wundervolle Impulse, wie du dir Auszeiten in deinem Alltag und somit mehr Leichtigkeit schaffen kannst.

Betrachte meine Mini-Auszeit als eine langfristige und nachhaltige Einladung an dich dir wöchentlich mehr Zeit für dich einzuräumen, um Kraft zu tanken und dich WIRKLICH selbst wieder mehr in den Fokus zu setzen.

Denn Auszeiten für dich sind mega wichtig. Du darfst lernen täglich daran zu denken und sie auch einzufordern.

Alles beginnt bei dir selbst!

Annika Quade
MAMA-COACHING

Wieso Auszeiten wichtig sind...

Im Leben als Mama liegt der Fokus auf der Familie. Tagtäglich kümmerst du dich um sie und deine Bedürfnisse haben nicht mehr die oberste Priorität. Du wirst dich wahrscheinlich hinten anstellen.

Dadurch entfernst du dich mit der Zeit jedoch immer mehr von dir selbst.
Dein Fokus hat sich verändert. An erster Stelle steht nun die Familie mit ihren Bedürfnissen.

**Der Funktionsmodus tritt ein und du weißt irgendwann gar nicht mehr,
wer du bist und was du eigentlich mal wolltest.**

Auf Dauer macht dich dieser Zustand wütend, traurig, frustig und/ oder ratlos. Du schimpfst viel mehr mit deinen Kindern oder lässt den Ärger an deinem Mann aus. Das wiederum macht dich natürlich auch unglücklich. Die Folge ist, dass du noch mehr versuchst das Wohlergehen deiner Familie zu berücksichtigen, anstatt auf dich selbst zu achten!

Der wahre Ausweg aus dieser Situation ist dir Zeit für dich zu nehmen!
Denn das bringt dich dir selbst wieder näher und gibt dir Kraft und Energie für deinen Alltag!
Zeit für dich im Alltag eröffnet dir die Möglichkeit dich wieder mehr mit dir selbst zu verbinden und festzustellen was DU brauchst, damit es dir gut geht.

Zeit für dich ist der Beginn von etwas ganz Großartigem.

Der Reise zu dir selbst!

**Zeit für dich ist absolute Selbstwertschätzung und darf für dich
und deine Familie zur Normalität werden!**

**Am besten planst du dir deine Auszeit wie andere Termine auch
wöchentlich fest in deinen Kalender ein.**

Annika Quade
MAMA-COACHING

8 wertvolle Impulse

für mehr Leichtigkeit in deinem Mama-Leben

1. Die Badewanne

Die Kinder sind im Bett, die Wohnung sieht aus wie S... und du würdest nun eigentlich noch alles aufräumen.

Stop!

Leg dich in die Badewanne.
Mach es dir so richtig kuschelig gemütlich mit Kerzenlicht, schöner Musik und einem Tee.

Das Handy bleibt in der Küche!
Sei einfach mal nur da und nimm dich wahr mit allem was ist und sich dir zeigt.

2. Abwechslung

Machst du bisher hauptsächlich die Einschlafbegleitung der Kinder? Stehst mit ihnen auf und bringst sie zum Kindergarten oder in die Schule?

Vielleicht ist es ja möglich auch hier eine Auszeit für dich zu schaffen, in dem ihr euch abwechselt. Beobachte doch mal euren Alltag wo es möglich wäre dich mit deinem Mann abzuwechseln.

Und weißt du was, das Ganze hat sogar 2 positive Aspekte:

1. Du hast Zeit für dich
2. Stärkt es die Bindung zwischen Papa und den Kindern.

3. Der Vormittag gehört dir

Deine Kinder sind vormittags betreut. Du arbeitest noch nicht wieder oder wenn du arbeitest, dann hast du im besten Fall einen Vormittag für dich frei?

Bisher warst du an diesem Tag vielleicht einkaufen, hast geputzt oder andere Dinge für die Familie gemacht.

Ab jetzt:

Nimm dir an einem Vormittag der Woche mal wirklich Zeit für dich! Starte mit einem Kaffee, schließ die Augen und spüre in dich hinein.

Was möchte ich heute tun?

Höre auf den 1. Impuls in dir und setze diesen um! Für dich!

4. Wohlfühlort für dich

Richte dir zuhause einen Platz ein, an den du dich zurückziehen kannst. Ein Wohlfühlort nur für dich!

An dem du sitzen, schreiben, meditieren oder auch einfach mal hin flüchten kannst.

Besprich mit deiner Familie, dass das dein Platz ist an den du dich auch während des Tages mal zurück ziehst.

Vielleicht sind deine Kinder in einem Alter, in dem sie schon kurze Zeit alleine spielen.

Falls nicht, nutze den Mittagsschlaf der Kinder oder Abends deinen Wohlfühlort für dich.

5. Schreiben

Mein absoluter Favorit! Angenommen du hast nun etwas Zeit für dich. Du sitzt auf dem Sofa und weißt nun gar nicht so genau, was du überhaupt in deiner freien Zeit mit dir selbst anfangen sollst. Vielleicht macht dir das auch ein bisschen Angst es nicht zu wissen, du verurteilst dich dafür und neigst dazu, doch lieber aufzuräumen.

Kauf dir ein schönes Notizbuch, setz dich in deiner Zeit für dich hin und schreibe einfach mal alles auf, was dir gerade in den Sinn kommt.
Welche Gedanken sind da? Welche Themen kommen auf?

Schreiben hilft dir, dich mit dir selbst zu verbinden.

Und wenn nichts kommt einfach so, dann stell dir Fragen, wie z.B.
Wie geht es mir gerade? Was beschäftigt mich? Was möchte ich gerne mal machen?
Stell dir vor, du fragst deine beste Freundin! Fang einfach an!

6. Bummeln

Eine wunderbare Auszeit um dir selbst näher zu kommen kann auch das Bummeln in der Stadt sein.
Schlendere durch die Straßen und schau einfach mal, was dir begegnet.

Fühlst du dich zu einem Café hingezogen?
Spricht dich der Pullover im Schaufenster an oder vielleicht verweilst du länger bei einem Straßenmusiker?
Lass es einfach mal auf dich zukommen.

Vertraue deiner Intuition, sie wird dir den richtigen Weg weisen.

Und falls Gedanken in dir aufkommen könnten, was du nun alles für deine Familie einkaufen könntest!
Dann lass sie weiter ziehen! Heute bist du dran!

7. Mama, allein zuhause!

Plane auch unbedingt eine
"Mama allein zuhause Zeit" ein. Tagsüber!

Dein Mann könnte am Wochenende mit den Kindern einen Ausflug machen, auf den Spielplatz gehen oder die Großeltern besuchen.

Singen, tanzen, Musik aufdrehen, durch die Wohnung hüpfen, Schokolade essen, am helllichten Tag einen schönen Film schauen, im Bett liegen.

Mach das, was dein Herz dir in diesem Moment sagt.

Und feiere dich dafür!

8. Raus in die Natur

Nutze die Zeit für dich und geh raus in die Natur. Das geht tagsüber und auch abends anstatt vor dem Fernseher zu sitzen. Geh raus und mache einen Spaziergang.

Lass dich dabei von deiner Intuition führen. Das heißt. wenn du an einer Weggabelung stehst, spüre in dich hinein welche Richtung sich gut anfühlt! Und dann folge diesem Impuls!

Und auch hier gilt:

Vertraue dir selbst! Deine Intuition kennt den Weg!

Meine Liebe,

das waren nun meine 8 Impulse für dich, wie du deine Zeit für dich wunderbar nutzen kannst und dadurch wieder zu mehr Leichtigkeit in deinem Alltag kommst.

Vielleicht spricht dich ein Impuls schon so an, dass du ihn gleich umsetzen möchtest! Dann mach das!

Viel Spaß dabei!

Annika Quade
MAMA-COACHING

Denk dran!

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit bis
sie sich etabliert haben!

Bleib konsequent dran!
Sei geduldig und liebevoll mit dir selbst!

Und hab Spaß dabei!

Dein Kind hat auch nicht von heute auf morgen laufen gelernt!

Falls nun sofort Widerstände oder Sätze in dir auftauchen, wie zum Beispiel:

„DAS GEHT BEI UNS ABER NICHT“
"WIR HABEN KEINEN PLATZ!"
"MEINE KINDER BLEIBEN NICHT OHNE MICH!"
"ICH HAB DOCH KEINE ZEIT!"

Dann möchte ich dich hier an dieser Stelle nochmal liebevoll daran erinnern, dass du für dich festgestellt hast, dass du mehr Zeit für dich brauchst!

Du schaffst das!

Es ist wichtig für dich und hat großartige Auswirkungen auf deine Familie!

Denn wenn es dir gut geht, geht es auch deiner Familie gut!

Annika Quade
MAMA-COACHING

Wenn du...

das Gefühl hast, du schaffst das nicht allein... vielleicht gar nicht weißt, wo du anfangen sollst... es immer wieder versuchst mit den Auszeiten, aber dich keiner ernst nimmt... dich immer wieder ablenken lässt...

Dann nimm doch gerne teil an meiner

30 Tage Auszeit-Challenge

Ich begleite dich ein ganzes Monat dabei Auszeiten für dich in deinem Alltag zu integrieren. Gerade zu Beginn ist es so wichtig dran zu bleiben, mögliche Ego-Gedanken zu entlarven und neue Gewohnheiten zu verinnerlichen. In meiner geschlossenen Facebook-Gruppe kannst du dich mit anderen Mamas austauschen und dir Mut machen lassen, für dich dran zu bleiben. Jeden Sonntag findet ein gemeinsamer Zoom-Call mit mir statt. Hier ist dein Raum für Fragen, Erfolge zu feiern und wertvolle Impulse von mir zu erhalten.

Klingt das gut für dich? Hier findest du weitere Infos zur nächsten Challenge.

Alles Liebe, deine Annika

Annika Quade
MAMA-COACHING

Hallo meine Liebe,

Mein Name ist Annika Quade.

ich bin Ehefrau, Mama eines 4-jährigen Sohnes, Heilpädagogin und Empowerment Coach für Mütter, die raus wollen aus dem Funktionsmodus, jedoch völlig vergessen haben wer sie wirklich sind.

Ich begleite dich...

... dabei dich selbst wiederzufinden und so deine Mamarolle authentisch und mit viel Leichtigkeit zu leben und zu lieben.

Auf der Über mich Seite meiner Website findest du noch mehr Informationen zu mir, meiner Geschichte und auch über meine Vision.

Ich freue mich, dich kennen zu lernen und dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen.
Melde dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch.

Wenn dir die Mini-Auszeit gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du mir auf Instagram annikaquade_mama_coach eine Rückmeldung gibst.

Verlinke mich auch gerne, wenn du einen Impuls der Mini-Auszeit umsetzt, denn so inspirierst du auch andere Mamas sich Zeit für sich selbst zu nehmen.
oder sende mir eine mail an mail@annikaquade.de

Alles Liebe, deine Annika

Annika Quade
MAMA-COACHING