



ACHTSAMKEIT TO GO

3 Übungen mit Sofort-Wirkung

Mütter und Achtsamkeit? Mütter und Selfcare? Das hört sich nach einem unwirklichen Zustand an. Sind wir Mütter nicht eigentlich immer mit irgendwas beschäftigt? Die Kinder spielen gerade. Dann schnell noch eine Waschmaschine anschmeißen oder die Job-E-mails checken. Die Kinder schlafen endlich. Dann schnell noch aufschreiben, was für den Kindergeburtstag noch besorgt werden muss, aufräumen, den nächsten Tag planen und und und.

Du kennst das bestimmt. Dein Gedankenkarussell startet zuverlässig jeden Morgen und präsentiert dir gnadenlos deine ToDos. Abends steht es auch parat und geht gerne mit dir ins Bett. Du denkst ständig nach vorne, hast alles im Kopf, was noch erledigt werden muss. Du versuchst parallel zu organisieren, deine Kinder zu betreuen und vielleicht auch noch deinen Chef zufrieden zu machen. 1000 Gedanken rasen durch deinen Kopf. Und je mehr du abgelenkt bist, desto anstrengender werden deine Kinder. Denn sie sehen, dass du da bist und sie wollen eins: Dich und zwar ungeteilt.

Solche Situationen kennt jede Mutter. Sie führen zu Stress, Streit und am Ende des Tages oft zu Schuldgefühlen, weil du dich fragst: "Musste ich so schnell aus der Haut fahren? Was habe ich heute eigentlich wirklich mit meinem Kind gemacht? Ich hatte mir das ganz anders vorgestellt."

Turnaround

Nur weil es bisher so war, muss es nicht so bleiben. Du entscheidest und die erste wichtige Entscheidung hast du schon getroffen: Du hast dir mein „Achtsamkeit To Go“ runtergeladen und kannst ab morgen beginnen, anders durch den Tag zu starten und anders durch ihn hindurch zu gehen.

Du hast dazu Lust? Dann komm mit zu den Übungen!

Wer bin ich

Hallo, ich bin Franziska. Ich bin Coach und Mentoring für Frauen.

Meine tiefste Überzeugung ist, dass jede Frau glücklich und erfolgreich sein kann.

Ich helfe Müttern ihren eigenen Weg (wieder-) zu finden und glücklich zu sein.

Ich lebe in Berlin, habe vier Kinder und bin verheiratet. Ich war 12 Jahre als Geschäftsführerin eines Bauverbandes tätig und ich weiß ganz genau, wie schnell der Alltag uns die Fähigkeit raubt, auf uns und unser Glück zu achten und es zu fühlen. Das habe ich selbst erlebt.

Ich weiß, wie das Hamsterrad von innen aussieht und ich möchte dir heute zeigen, wie du schnell mit dir zu mehr Ruhe und Gelassenheit findest. Mit meinen „Achtsamkeit to Go“ Übungen kannst du deinen Alltag bewusster wahrzunehmen und auch im größten Stress neue Energie tanken. Probiere es einfach aus und habe Spaß dabei.

Wenn du Fragen haben solltest, melde dich gerne bei mir unter hallo@diecoachingstunde.de. Ich bin für dich da!



Noch mehr spannende Tipps rund um die Themen Glück, Selfcare, Selbstbewusstsein und Zeitmanagement findest du auch [auf meinem Blog](#).

Komm gern auch dort mal vorbei.

Achtsamkeit to Go – Let's start

Übung 1: Ein guter Start in den Tag (Dein Zeitaufwand 7 Minuten)

Jeden Tag kannst du neu beginnen. Jeden Tag kannst du auf „Reset“ drücken und die Dinge anders oder besser machen in deinem Leben. Und du darfst dabei milde mit dir sein. Nicht alles wird sofort und immer funktionieren. Aber immer öfter und das ist es, was zählt.

Du machst so Vieles schon gut und richtig. Daran denke immer. Gerade wir Frauen neigen oft dazu, nur das zu sehen, was noch nicht so gut läuft und das, was gut läuft als gegeben anzunehmen. Doch du bist auch für das verantwortlich, was gut klappt. Daran darfst du dich gerne immer wieder selbst erinnern.

Ein guter Start in den Tag beginnt am besten mit dir. Mit dir allein.

1. Der sanfte Start

Steh 10 Minuten früher auf, als der Rest der Familie. Stell dich an ein Fenster und öffne es. Atme. Atme tief ein und tief aus. Nimm die frische Luft wahr. Welche Geräusche kannst du hören? Wie riecht es draußen gerade? Genieße diesen Augenblick, den du ganz für dich allein hast. Wenn Gedanken kommen, lass sie kommen und versuch dich wieder auf deine Ein- und Ausatmung zu konzentrieren. Wenn du magst, höre dir eine ruhige Meditationsmusik an.

2. Der Power Start

Steh 10 Minuten früher auf, als der Rest der Familie. Stell dich an ein Fenster und atme eine Minute ganz bewusst ein und aus. Mach dir auf deinem Handy deinen Lieblingssong an und tanze in deinen Tag hinein. Es ist normal, dass dir das anfangs vielleicht ein wenig komisch vorkommt. Doch warte ab. Plötzlich ist die Musik in all deinen Zellen und du kannst nicht anders, als mitmachen. Probiere es aus.

Übung 2: Power Pause für Zwischendurch (Dein Zeitaufwand 3 Minuten)

Das Chaos bricht über dich herein? Du bist schon den ganzen Tag in Action und noch so viel ist zu tun? Dann mach eine Pause. Sie steigert deine Konzentrationsfähigkeit sofort und gibt dir neue Energie.

Setz dich hin und atme 2x in deinen Bauch hinein. Danach 2x mal in deine Flanken und zum Schluss ziehst du die Luft ganz bis nach oben über dein Herz ein. Lass die Luft kraftvoll aus deinem Körper strömen. Spüre, wie du zur Ruhe kommst. Lächle dir zu. Was hast du heute schon geschafft? Bedanke dich bei dir dafür.

Lass nun die Schultern sinken und nimm wahr, wie sich dein Körper und Geist anfühlen. Wo spürst du Ruhe? Wo spürst du vielleicht Anspannung. Atme in die Anspannung hinein, denke dir dabei, wie der Sauerstoff Entspannung und Ruhe an diese Stelle trägt und beobachte, ob sie sich etwas löst. Bewerte nicht, sondern spüren einfach. Widerstehe dem Drang sofort wieder aufzuspringen. Gönn dir mindestens 3 Minuten von dieser köstlichen Entspannung. Motiviere dich freundlich, den Augenblick wahrzunehmen und einfach zu genießen.

Sollten deine Kinder um dich herumtoben, dann versuche sie mit in die Übung zu integrieren. Mit Babys und Kleinkindern kannst du die Übung machen, während du sie auf dem Arm trägst. Größere Kinder kannst du motivieren, mitzumachen oder ihnen sanft und bestimmt sagen, dass jetzt gerade mal 5 Minuten deine Ruhe brauchst.

Sehr gerne mögen Kinder es auch, wenn sie in den Arm genommen werden und ihr zusammen ein- und ausatmet. Sag deinem Kind, dass es beim Einatmen ganz viel Luft einsaugen soll. So viel, dass es mit dem Ausatmen einen Riesen umpusten kann. Wiederholt das 3-5 Mal.

Nimm ein wenig von der Ruhe mit, wenn du wieder aufstehst. Frage dich, was jetzt wirklich noch wichtig ist und unbedingt heute erledigt werden muss. Alles andere schreibe auf und plane es sorgsam in die nächsten Tage ein.

Übung 3: Schlaf gut- Ausklang (Dein Zeitaufwand 10-15 Minuten)

Teil 1:

Es tut gut, am Ende des Tages noch mal den eigenen Körper wahrzunehmen. Dazu machst du am besten einen rundum Body-Check.

Fang oben an und kreise deinen Kopf langsam und behutsam nach vorne und nach hinten. Danach ziehst du deine Schultern bis zu den Ohren und lässt sie fallen. Gern kannst du sie auch noch nach hinten kreisen lassen. Jetzt beuge deinen Oberkörper langsam und lass ihn im Zeitlupentempo nach vorne sinken. Beuge die Beine dazu gerne etwas an. Bleibe kurz in dieser Position und rolle dich dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Lass nun zuerst deine Handgelenke kreise und dann deine Fußgelenke. Mach zum Abschluss drei Kniebeugen und drei kleine Luftsprünge. Bei jedem Sprung sagst du dir: „Ich bin gut so wie ich bin!“

Spüre zum Schluss noch einmal in deinen Körper hinein. Wo ist noch eine Anspannung? Solltest du welche finden, dann atme bewusst an diese Stelle und spüre wie der Sauerstoff deinen Körper durchströmt und entspannt.

Teil 2:

Bevor du das Licht ausmachst, leg dein Handy weit weg und nimm dir ein schönes Heft und einen Stift. Geh den Tag noch einmal in Gedanken durch und fokussiere dich ausschließlich auf das Gute.

Schreib 3 Dinge auf, die gut liefen, die lustig waren oder die du gern gemacht hast. Anschließend schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Vielleicht bist du dankbar, für das Lächeln deines Kindes, für den saftigen Apfel, für die kurze Power-Pause, für deinen Partner, für das nette Telefonat mit deiner Freundin.

Vielleicht hast du es schon mal gehört: Je mehr du dich auf das konzentrierst, was gut ist in deinem Leben und wofür du dankbar bist, desto bewusster wirst du auch in Zukunft diese Situationen wahrnehmen und mehr davon in dein Leben ziehen.

Bonus Übung 4 – Zuhören & Genießen (Dein Zeitaufwand: So viel du dir gönnst)

Du kennst bestimmt das gute Gefühl, das sich einstellt, wenn dir jemand zuhört und dir dabei in die Augen schaut.

Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und das bist du, wenn du dem anderen zuhörst und ihm deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Zuhören ist eine wunderschöne, einfache und sehr wirksame Achtsamkeitsübung, die du in deiner ganzen Familie anwenden kannst.

Setz dich mit deinen Kindern hin, guck sie an und höre ihren Geschichten zu. Stelle deinen Kindern Fragen zu ihren Erzählungen. Was kannst du ihnen aus deiner Kindheit erzählen? Was hat dich zum Lachen gebracht?

Höre so auch deinem Partner/deiner Partnerin oder Freund(innen) zu. Du wirst sehen, es gibt dir und deinem Gegenüber ein entspanntes und wertschätzendes Gefühl. Genieße dieses Gefühl. Nur durch das bewusste und achtsame Zuhören, hast du es geschafft aus einem ganz alltäglichen Moment etwas ganz Besonderes zu machen.

Alles ausprobiert? Gut gemacht!

Ich hoffe, meine „Achtsamkeit to Go“ Übungen helfen dir ruhiger und gelassener deinen Alltag zu meistern.

Du willst mehr über Achtsamkeit wissen und wie du es in dein Leben integrieren kannst?

Dann [melde dich hier für ein unverbindliches Kennlerngespräch](#) an.

Lass uns miteinander telefonieren und gucken, wie ich dich in deinem Leben bestmöglich unterstützen kann.

Ich bin für dich da!

Alles Liebe
Franziska

