Mama Selfcare

Resilienz im Alltag (er-)leben

Dein Advents-Workbook

vom 1. Advent bis Silvester · 29. November – 31. Dezember

33 Impulse für mehr Kraft & Leichtigkeit im Alltag

Barbara Killinger

Liebe Mama,

wie schön, dass Du Dir in dieser oft so trubeligen Zeit ein Geschenk machst: Zeit für Dich! Dieses Workbook begleitet Dich vom 1. Advent bis Silvester, 33 Tage lang, mit je einer Karte aus meinem **Mama Selfcare Kartenset**. Auf jeder Seite siehst Du einen Ausschnitt der Karte des Tages, dazu einen Impuls, Reflexionsfragen und eine Übung für mehr Leichtigkeit und Kraft in Deinem Alltag.

SO NUTZT DU DEIN WORKBOOK

- **Eine Seite pro Tag.** Lies den Impuls, beantworte die Reflexionsfragen und probiere die Übung aus. Dafür reichen meist 10 bis 15 Minuten.
- **Druck es aus** und leg es mit einem schönen Stift an einen festen Platz, z. B. neben Deine Kaffeetasse oder auf den Nachttisch.
- **Kein Druck, keine Perfektion.** Du hast einen Tag verpasst? Macht nichts. Mach einfach dort weiter, wo Du gerade bist, oder hol den Tag nach, wenn es passt.
- **Hake Deine Tage ab.** Im Kalender unten siehst Du, wie viel Gutes Du schon für Dich getan hast.

DIE DREI THEMEN

Die Karten gehören zu drei Kategorien, die sich im Workbook abwechseln: **Resilienz in Theorie & Praxis**, **Routinen aufbauen** und **Neue mentale Haltungen**. Auf jeder Seite siehst Du oben, zu welchem Thema die Karte gehört.

MEIN ADVENTS-KALENDER

○ 29.11.	○ 30.11.	○ 1.12.	○ 2.12.	○ 3.12.	○ 4.12.	○ 5.12.	○ 6.12.	○ 7.12.	○ 8.12.	○ 9.12.
○ 10.12.	○ 11.12.	○ 12.12.	○ 13.12.	○ 14.12.	○ 15.12.	○ 16.12.	○ 17.12.	○ 18.12.	○ 19.12.	○ 20.12.
○ 21.12.	○ 22.12.	○ 23.12.	○ 24.12.	○ 25.12.	○ 26.12.	○ 27.12.	○ 28.12.	○ 29.12.	○ 30.12.	○ 31.12.

Dein Advents-Geschenk

Mit dem Code **ADVENT10** erhältst Du **10 % Rabatt** auf das komplette Mama Selfcare Kartenset mit allen 33 Karten. Gültig bis 31.12.2026.

barbara-killinger.de/shop

Für Dein Leben in Leichtigkeit und Kraft!

Von Herzen, Deine Barbara

Teile Deine Lieblingsübung gerne auf Instagram und markiere mich mit **@staerken.staerken**. Ich freue mich riesig darauf!

Atme!



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Willkommen im Advent, liebe Mama! Die nächsten 33 Tage gehören ein kleines Stück nur Dir. Und wir beginnen mit dem Einfachsten und gleichzeitig Kraftvollsten, das Du immer bei Dir hast: Deinem Atem.

Gerade in der Vorweihnachtszeit jagt ein Termin den nächsten, und oft merken wir gar nicht, wie flach wir atmen oder wie oft wir die Luft anhalten. Ein langsamer, bewusster Atemzug ist wie ein kleiner Pausenknopf: Er beruhigt Dein Nervensystem, holt Dich aus dem Kopf zurück in Deinen Körper und schenkt Dir Klarheit.

Heute darfst Du entdecken, wie gut Dir schon wenige Minuten tun.

REFLEXION

1. Wie atme ich gerade? Eher flach in der Brust oder tief bis in den Bauch?
2. In welchen Momenten meines Alltags halte ich unbewusst die Luft an?
3. Wie fühle ich mich nach ein paar bewussten Atemzügen, in meinem Körper und in meinen Gedanken?

DEINE ÜBUNG: DER ADVENTS-ATEM

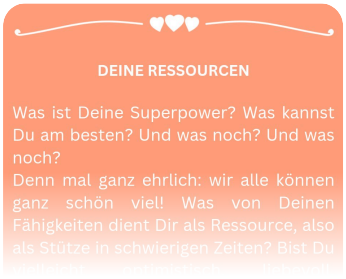
1. Setz Dich bequem hin und lege eine Hand auf Deinen Bauch.
2. Atme durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4. Spüre, wie sich Dein Bauch hebt.
3. Atme durch den leicht geöffneten Mund aus und zähle bis 6. Das längere Ausatmen entspannt.
4. Wiederhole das 5 Runden lang. Danach: kurz nachspüren.

Dein Atem-Anker: Immer wenn Du in dieser Woche eine Kerze anzündest, nimmst Du drei solche Atemzüge. Hake jeden Tag ab, an dem es geklappt hat:

○ So ○ Mo ○ Di ○ Mi ○ Do ○ Fr ○ Sa

„Mit jedem Atemzug komme ich ein Stück mehr bei mir an."

Deine Ressourcen



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Gestern hast Du Deinen Atem als Kraftquelle entdeckt. Heute schauen wir auf all das, was Du sonst noch in Dir trägst.

Als Mama siehst Du oft vor allem, was (noch) nicht klappt: der Wäscheberg, die Geduld, die gestern Abend gerissen ist. Deine Stärken dagegen nimmst Du als selbstverständlich hin. Dabei sind genau sie Dein Sicherheitsnetz: Wer seine Ressourcen kennt, findet in schwierigen Momenten schneller wieder Halt.

REFLEXION

1. Wofür haben mich andere schon einmal bewundert oder um Rat gefragt?
2. Welche Stärke hat mir in einer schwierigen Zeit besonders geholfen?
3. Welche Stärke zeige ich als Mama jeden Tag, ohne sie zu bemerken?

DEINE ÜBUNG: DEINE SCHATZKISTE DER STÄRKEN

1. Stelle einen Timer auf 5 Minuten und schreibe ohne langes Nachdenken alle Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften auf, die Dir einfallen.
2. Frage zwei Menschen, die Dich gut kennen: „Was kann ich Deiner Meinung nach besonders gut?“ Ergänze ihre Antworten.
3. Kreise Deine drei wichtigsten Ressourcen ein und lies sie laut vor. Mit Stolz!

Meine Top 3 Stärken:

„Ich kann so viel mehr, als ich mir selbst oft zutraue.“

Energiemanagement



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Der Dezember ist da, und mit ihm Plätzchen, Krippenspiel, Weihnachtsfeiern und Geschenkelisten. Kein Wunder, dass sich Deine Energie manchmal anfühlt wie ein Handyakku auf 5 %.

Energie ist wie ein Konto: Manche Tätigkeiten zahlen ein, andere buchen ab. Das Ziel ist nicht, alles Anstrengende zu streichen, sondern bewusst für Ausgleich zu sorgen. Und manchmal zeigt sich: Einiges auf der To-do-Liste muss gar nicht sein.

REFLEXION

1. Wie voll ist mein Energie-Akku heute, in Prozent?
2. Welche Aufgabe raubt mir regelmäßig Kraft, obwohl sie gar nicht so wichtig ist?
3. Was lädt meinen Akku zuverlässig auf, auch in nur 10 Minuten?

DEINE ÜBUNG: DEIN ENERGIE-CHECK

1. Schreibe die Tätigkeiten Deines heutigen Tages in die passende Spalte: Gibt sie Dir Kraft (+) oder raubt sie Dir Kraft (–)?
2. Wähle eine „–"-Tätigkeit, die Du reduzieren, abgeben oder streichen kannst.
3. Wähle ein „+", das Du heute noch bewusst in Deinen Tag einbaust.

Energiegeber +	Energieräuber –

„Ich gehe liebevoll mit meiner Energie um. Sie ist kostbar."

TAG 4 · MITTWOCH, 2. DEZEMBER

Routinen aufbauen

Deinen Morgen gestalten



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Morgens mit Kindern ist oft alles auf einmal: Frühstück, Brotdosen, verlorene Handschuhe und dazwischen die Uhr im Nacken. Viele Mamas merken erst um neun Uhr, dass sie selbst noch gar nicht richtig angekommen sind.

Die gute Nachricht: Schon fünf bewusste Minuten können den Ton für Deinen ganzen Tag setzen. Es muss keine perfekte Morgenroutine sein. Ein kleines Ritual, das nur Dir gehört, reicht völlig.

REFLEXION

1. Wie beginnt mein Morgen normalerweise, und wie fühle ich mich danach?
2. Was brauche ich am Morgen, damit es mir gut geht?
3. Was könnte ich schon am Vorabend vorbereiten, um mir den Morgen zu erleichtern?

DEINE ÜBUNG: DEINE 5-MINUTEN-MORGENINSEL

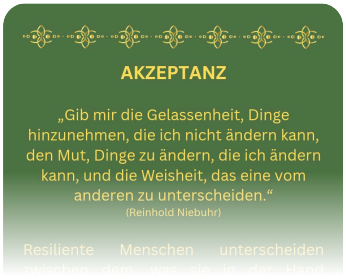
1. Stell Dir den Wecker morgen 5 Minuten früher.
2. Wähle ein kleines Ritual nur für Dich: Tee in Ruhe trinken, Dich am offenen Fenster strecken, einen Satz ins Tagebuch schreiben.
3. Frage Dich dabei: „Was wünsche ich mir vom heutigen Tag?“
4. Probiere Deine Morgeninsel eine Woche lang aus und hake jeden Tag ab.

Meine Morgeninsel:

○ Do ○ Fr ○ Sa ○ So ○ Mo ○ Di ○ Mi

„Ich beginne meinen Tag mit mir.“

Akzeptanz



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Es gibt Dinge, die wir nicht ändern können: das Wetter am Wochenende, die Laune der Verwandtschaft, ein krankes Kind am Tag der Weihnachtsfeier. Wir können uns darüber ärgern, und das kostet viel Kraft.

Oder wir nehmen an, was ist, und setzen unsere Energie dort ein, wo wir wirklich etwas bewegen können. Akzeptanz heißt nicht, alles gut zu finden. Es heißt, nicht länger gegen etwas anzukämpfen, das sich (gerade) nicht ändern lässt.

REFLEXION

1. Worüber ärgere ich mich immer wieder, obwohl ich es nicht ändern kann?
2. Was würde sich verändern, wenn ich es einfach annehme?
3. Wo habe ich vielleicht mehr Einfluss, als ich bisher dachte?

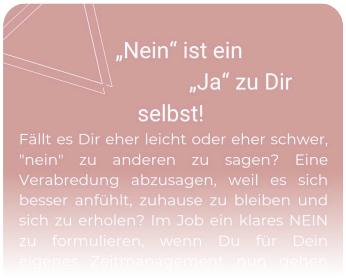
DEINE ÜBUNG: DEIN EINFLUSS-CHECK

1. Nimm ein Thema, das Dich gerade beschäftigt.
2. Schreibe links auf, was Du beeinflussen kannst, und rechts, was außerhalb Deiner Macht liegt.
3. Wähle von links einen kleinen Schritt für heute.
4. Zur rechten Spalte sagst Du Dir innerlich: „Ich lasse los, was nicht in meiner Hand liegt."

Kann ich ändern	Kann ich (gerade) nicht ändern

„Ich verändere, was ich kann, und lasse los, was ich nicht ändern kann."

„Nein“ ist ein „Ja“ zu Dir selbst!



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Plätzchen für den Kita-Basar, die Weihnachtsfeier organisieren, noch schnell beim Umzug helfen: Gerade im Dezember prasseln die Anfragen nur so herein. Und viele Mamas sagen „Ja“, obwohl der Bauch längst „Nein“ ruft.

Jedes Ja zu anderen ist aber auch ein Nein zu etwas anderem, oft zu Dir selbst, zu Deiner Ruhe, zu Deiner Zeit. Ein freundliches, klares Nein ist kein Egoismus. Es ist Selbstfürsorge.

REFLEXION

1. Wozu habe ich zuletzt Ja gesagt, obwohl ich Nein meinte?
2. Was befürchte ich, wenn ich Nein sage?
3. Welches Nein würde mir in den nächsten Wochen am meisten Luft verschaffen?

DEINE ÜBUNG: DEIN NEIN-TRAINING

1. Schreibe Dir einen Satz auf, mit dem Du freundlich Nein sagen kannst, z. B.: „Danke, dass Du an mich denkst. Diesmal sage ich ab.“
2. Übe ihn laut, gerne vor dem Spiegel.
3. Sag heute oder morgen ein kleines Nein, das Dir nicht allzu schwerfällt.
4. Spüre nach: Wie fühlt es sich danach an?

Mein Nein-Satz:

Danach habe ich mich so gefühlt:

„Mit jedem ehrlichen Nein sage ich Ja zu mir.“

Me-Time



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Wann hattest Du zuletzt Zeit nur für Dich? Nicht nebenbei, während die Kinder spielen, sondern wirklich für Dich? Viele Mamas schieben ihre eigenen Bedürfnisse ganz nach hinten, auf „wenn alles erledigt ist". Nur: Es ist nie alles erledigt.

Me-Time ist kein Luxus, sondern Deine Tankstelle. Eine Mama, die gut für sich sorgt, hat auch mehr Geduld und Liebe für ihre Familie.

REFLEXION

1. Was habe ich früher gerne gemacht, wofür heute kaum Zeit bleibt?
2. Was hält mich davon ab, mir Zeit für mich zu nehmen?
3. Wer könnte mir den Rücken freihalten, damit ich Zeit für mich habe?

DEINE ÜBUNG: DEINE ME-TIME-WUNSCHLISTE

1. Schreibe 10 Dinge auf, die Dir guttun: von 5 Minuten (zum Lieblingslied tanzen) bis zu einem halben Tag (Wellness, Wandern).
2. Wähle eines aus und mach es heute.
3. Trag Dir eine zweite Me-Time für nächste Woche fest in den Kalender ein, wie einen wichtigen Termin.

1. _____ **6.** _____

2. _____ **7.** _____

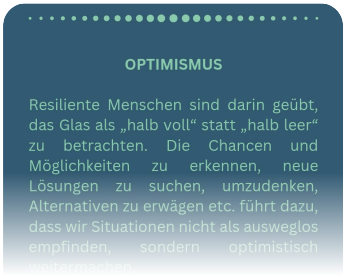
3. _____ **8.** _____

4. _____ **9.** _____

5. _____ **10.** _____

„Zeit für mich ist Zeit, die allen guttut."

Optimismus



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Heute ist Nikolaus: Kinderaugen strahlen über gefüllte Stiefel und kleine Überraschungen. Kinder sind wahre Meister darin, das Schöne zu sehen.

Optimismus bedeutet nicht, Probleme schönzureden. Es bedeutet, neben dem Schwierigen auch die Chancen, Lichtblicke und Möglichkeiten im Blick zu behalten. Und das Schöne: Optimismus lässt sich trainieren wie ein Muskel.

REFLEXION

1. Wie sehe ich mein Leben gerade: eher halb voll oder halb leer?
2. Welche Situation erlebe ich als negativ, und was könnte Gutes daraus entstehen?
3. Welche drei Dinge haben mich heute zum Lächeln gebracht?

DEINE ÜBUNG: DER PERSPEKTIVWECHSEL

1. Schreibe eine Situation auf, die Dich gerade belastet.
2. Finde mindestens drei positive Aspekte oder Chancen darin, auch wenn sie klein sind.
3. Formuliere einen neuen, zuversichtlichen Satz zu dieser Situation.

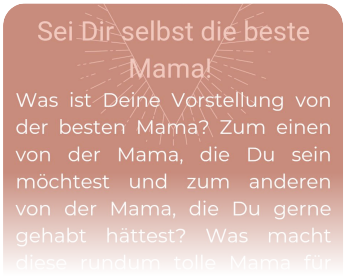
Die Situation:

Was gut daran sein könnte:

Mein neuer Satz:

„Ich entscheide mich, auch das Licht zu sehen."

Sei Dir selbst die beste Mama!



Die ganze Karte findest Du im **Mama Selfcare Kartenset**

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Für Deine Kinder bist Du da: Du tröstest, ermutigst, verzeihst und freust Dich über jeden kleinen Fortschritt. Aber wie gehst Du mit Dir selbst um? Oft sind wir zu uns viel strenger als zu jedem anderen Menschen.

Heute darfst Du Dir selbst die Mama sein, die Du Dir wünschst: geduldig, liebevoll, verständnisvoll. Selbstmitgefühl ist keine Schwäche. Es ist die Basis dafür, auch in schweren Zeiten stabil zu bleiben.

REFLEXION

1. Welche drei Eigenschaften hat für mich die „beste Mama"?
2. Was hätte ich als Kind gebraucht, und was brauche ich heute?
3. Wie spreche ich mit mir, wenn mir etwas misslingt? Würde ich so mit meinem Kind sprechen?

DEINE ÜBUNG: EIN BRIEF AN DICH

1. Stell Dir vor, Deine liebevollste innere Mama schreibt Dir einen Brief.
2. Was würde sie Dir sagen? Wofür würde sie Dich loben? Was würde sie Dir verzeihen?
3. Schreib den Brief und lies ihn Dir heute Abend in Ruhe noch einmal vor.

Liebe _____,

Deine innere Mama

„Ich bin geduldig, sanft und liebevoll mit mir."

Um Hilfe bitten …



Die ganze Karte findest Du im
Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„Ich mach das schon." Kennst Du diesen Satz? Viele Mamas tragen das Gefühl in sich, alles allein schaffen zu müssen: Haushalt, Kinder, Job, Geschenke, und das am besten perfekt. Um Hilfe zu bitten fühlt sich dann schnell wie Versagen an.

Dabei ist das Gegenteil wahr: Wer um Hilfe bittet, kennt seine Grenzen und handelt klug. Und meistens helfen andere sogar gerne, wenn sie nur wissen, was Du brauchst.

REFLEXION

1. Wobei wünsche ich mir gerade Unterstützung?
2. Was hindert mich daran, um Hilfe zu bitten?
3. Wann habe ich zuletzt jemandem geholfen, und wie hat sich das angefühlt?

DEINE ÜBUNG: DEINE HILFE-LISTE

1. Schreibe die Aufgaben auf, die Dich in den nächsten Wochen erwarten.
2. Überlege bei jeder: Könnte das auch jemand anderes übernehmen? Partner, Kinder, Oma, Nachbarin, Freundin?
3. Bitte heute mindestens eine Person ganz konkret um Hilfe.

Aufgabe	Wer könnte helfen?

„Ich darf mir helfen lassen. Ich muss nicht alles allein schaffen."

Netzwerkorientierung

NETZWERKORIENTIERUNG

Ein Netz, das uns auffängt, kann echte Rettung im Leben bedeuten – oder sich zumindest so anfühlen und das ist wichtig für Krisen! Ein Netzwerk kann privat, beruflich und interessensbezogen sein. Netzwerke und Beziehungen geben uns Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Um

Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Gestern hast Du um Hilfe gebeten, heute schauen wir auf die Menschen, die Dich tragen. Ein gutes Netzwerk ist einer der stärksten Schutzfaktoren in Krisen.

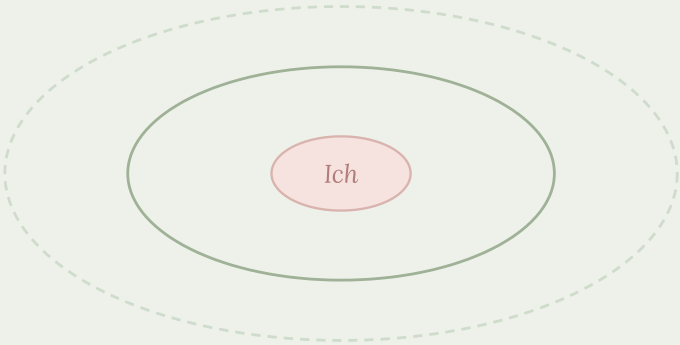
Als Mama bleibt die Pflege von Freundschaften leider oft auf der Strecke: Termine passen nicht, Treffen werden verschoben, Nachrichten bleiben liegen. Dabei braucht es oft gar nicht viel: einen kurzen Anruf, eine Sprachnachricht, einen Spaziergang zu zweit.

REFLEXION

1. Auf wen kann ich mich wirklich verlassen, auch nachts um drei?
2. Welche Beziehung tut mir besonders gut, und welche kostet mich eher Kraft?
3. Welchen Kontakt möchte ich wieder intensiver pflegen?

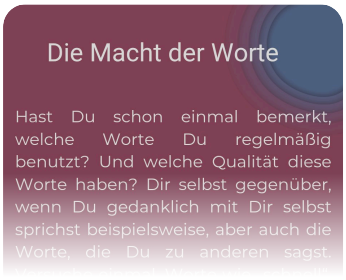
DEINE ÜBUNG: DEINE NETZWERK-KARTE

1. Du stehst in der Mitte. Trage im inneren Ring die Menschen ein, die Dir am nächsten stehen.
2. Im äußeren Ring folgen weitere wichtige Kontakte: Familie, Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarn, andere Mamas.
3. Wähle eine Person aus und melde Dich heute bei ihr.



„Ich bin nicht allein. Ich bin getragen."

Die Macht der Worte



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„Ich muss noch schnell …“, „Das schaff ich nie“, „Ich bin so chaotisch“: Solche Sätze sagen wir oft ganz automatisch, zu uns selbst und zu anderen. Doch Worte wirken. Sie beeinflussen unsere Gefühle, unsere Haltung und sogar unseren Körper.

Wer ständig „muss“, steht unter Druck. Wer sich „entscheidet“, ist selbstbestimmt. Und Deine Kinder lernen von Dir, wie man mit sich selbst spricht.

REFLEXION

1. Welche Worte oder Sätze benutze ich besonders häufig?
2. Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn es stressig wird?
3. Welche Worte möchte ich meinen Kindern mitgeben?

DEINE ÜBUNG: DIE WORT-DETEKTIVIN

1. Achte heute einen ganzen Tag lang auf die Worte „müssen“, „schnell“ und „aber“. Mach jedes Mal einen Strich.
2. Ersetze „ich muss“ bewusst durch „ich entscheide mich“ oder „ich möchte“.
3. Schreibe abends drei liebevolle Sätze auf, die Du Dir selbst sagen möchtest.

„müssen“

„schnell“

„aber“

Meine liebevollen Sätze an mich:

„Ich wähle gute Worte, für andere und für mich.“

Body-Scan



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Wie geht es eigentlich Deinem Körper? Verspannter Nacken vom Tragen, flacher Atem im Einkaufsgedränge, ein Kloß im Hals nach einem anstrengenden Gespräch: Unser Körper merkt sich jeden Stress, auch wenn der Kopf längst weiter ist.

Der Body-Scan hilft Dir, wieder bei Dir anzukommen und Spannungen gezielt loszulassen. Dein Körper ist Dein Zuhause. Heute darfst Du ihn ganz bewusst besuchen.

REFLEXION

1. Wo in meinem Körper spüre ich Stress am deutlichsten?
2. Welche Signale meines Körpers überhöre ich im Alltag oft?
3. Was ist nach dem Body-Scan anders als vorher?

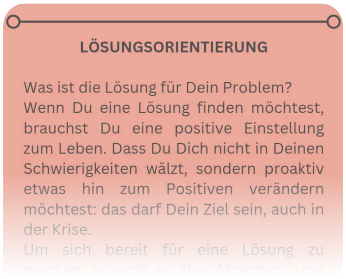
DEINE ÜBUNG: DEIN BODY-SCAN

1. Leg Dich für 10 Minuten bequem hin, gerne abends im Bett.
2. Kreuze unten an, wie entspannt Du Dich gerade fühlst (0 = total angespannt, 10 = tiefenentspannt).
3. Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Kopf. Atme in jede verspannte Stelle hinein und lass beim Ausatmen los.
4. Kreuze danach noch einmal an. Was hat sich verändert?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vorher	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Nachher	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

„Mein Körper ist mein Zuhause. Ich höre ihm zu."

Lösungsorientierung


LÖSUNGSORIENTIERUNG

Was ist die Lösung für Dein Problem? Wenn Du eine Lösung finden möchtest, brauchst Du eine positive Einstellung zum Leben. Dass Du Dich nicht in Deinen Schwierigkeiten wälzt, sondern proaktiv etwas hin zum Positiven verändern möchtest: das darf Dein Ziel sein, auch in der Krise.
Um sich bereit für eine Lösung zu

Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Wenn wir in einem Problem stecken, kreisen die Gedanken oft endlos darum: Warum ist das so? Wer ist schuld? Warum immer ich? Das kostet Kraft und bringt uns keinen Schritt weiter.

Lösungsorientierte Menschen stellen sich eine andere Frage: Was kann ich jetzt tun? Dabei hilft der Blick zurück. Du hast in Deinem Leben schon so viele Herausforderungen gemeistert. Diese Erfahrung ist Dein Schatz.

REFLEXION

1. Welches Problem beschäftigt mich gerade am meisten?
2. Welche schwierige Situation habe ich früher schon gelöst, und wie?
3. Was wäre ein erster kleiner Schritt in Richtung Lösung?

DEINE ÜBUNG: DIE WUNDERFRAGE

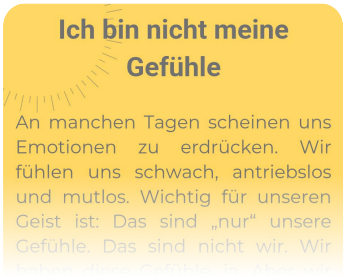
1. Stell Dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder und Dein Problem ist gelöst.
2. Woran merkst Du es morgen früh als Erstes? Was ist anders? Was tust Du anders?
3. Schreibe es so genau wie möglich auf.
4. Überlege: Welcher kleine Teil dieses „Wunders“ ist schon heute möglich?

Nach dem Wunder ist anders:

Mein erster kleiner Schritt:

„Ich finde Wege, Schritt für Schritt.“

Ich bin nicht meine Gefühle



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Ungeduld, Wut, Erschöpfung, schlechtes Gewissen: Als Mama fährst Du an manchen Tagen Achterbahn. Und gerade in der Weihnachtszeit, in der alles harmonisch sein soll, fühlen sich „negative“ Gefühle besonders falsch an.

Doch alle Gefühle dürfen sein. Sie sind Botschafter, die uns zeigen, was wir brauchen. Wichtig ist nur: Du hast Gefühle, aber Du bist nicht Deine Gefühle. Sie ziehen vorbei wie Wolken am Himmel.

REFLEXION

1. Welches Gefühl begleitet mich in letzter Zeit besonders oft?
2. Welche Gefühle erlaube ich mir eher nicht, und warum?
3. Welches Bedürfnis steckt hinter meinem häufigsten Gefühl?

DEINE ÜBUNG: GEFÜHLE BENENNEN

1. Halte heute dreimal inne: morgens, mittags und abends.
2. Frag Dich: „Was fühle ich gerade?“ Benenne das Gefühl mit Abstand: „Da ist Ärger“ statt „Ich bin wütend“.
3. Atme dreimal tief und spüre, wie sich das Gefühl verändert.
4. Notiere in der Tabelle, was Du gefühlt hast und was Du gebraucht hättest.

	Mein Gefühl	Was brauche ich?
Morgens		
Mittags		
Abends		

„Ich lasse meine Gefühle zu und lasse sie weiterziehen.“

Hier und Jetzt!



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Gedanklich sind wir oft überall, nur nicht hier: Beim Abendessen planen wir schon den nächsten Tag, beim Vorlesen denken wir an die unbeantworteten Nachrichten. Dabei ist der einzige Moment, den wir wirklich gestalten können, genau dieser.

Kinder können das übrigens wunderbar: Sie sind ganz im Spiel, ganz im Staunen. Heute darfst Du es ihnen nachmachen.

REFLEXION

1. Wo bin ich mit meinen Gedanken gerade: in der Vergangenheit, in der Zukunft oder im Jetzt?
2. In welchen Momenten bin ich ganz präsent?
3. Was brauche ich genau jetzt für mein Wohlgefühl?

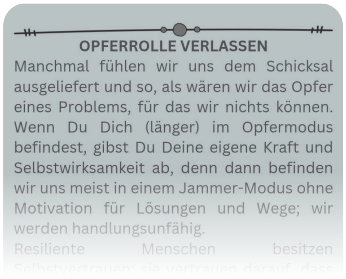
DEINE ÜBUNG: DIE 5-4-3-2-1-ÜBUNG

1. Halte inne, wo immer Du gerade bist.
2. Benenne 5 Dinge, die Du siehst, 4 Dinge, die Du hörst, 3 Dinge, die Du fühlst (z. B. Deine Füße auf dem Boden), 2 Dinge, die Du riechst, und 1 Sache, die Du schmeckst.
3. Spüre nach, wie Du im Hier und Jetzt angekommen bist.
4. Mach die Übung auch einmal zusammen mit Deinem Kind. Das macht Spaß!

Mein schönster Hier-und-Jetzt-Moment heute:

„Jetzt ist der Moment, in dem das Leben passiert."

Opferrolle verlassen



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„Immer bleibt alles an mir hängen." „Ich hab ja eh keine Wahl." Solche Gedanken kennen wir alle, gerade wenn wir erschöpft sind. Das ist menschlich und darf auch mal sein.

Doch wer zu lange im Opfermodus bleibt, verliert das Gefühl, etwas verändern zu können. Der Weg hinaus beginnt mit einem Blick auf Dich: auf das, was Du kannst, und auf das, was Du schon geschafft hast.

REFLEXION

1. In welchen Situationen fühle ich mich hilflos oder ausgeliefert?
2. Welchen Satz sage ich dann typischerweise zu mir?
3. Was liegt in dieser Situation trotzdem in meiner Hand?

DEINE ÜBUNG: DEINE ERFOLGSLISTE

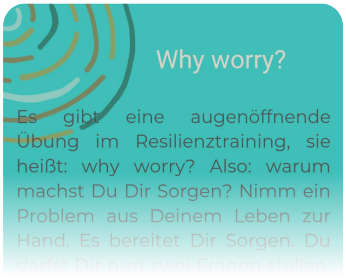
1. Schreibe auf, was Du gut kannst, ganz ohne falsche Bescheidenheit.
2. Ergänze, was Du in diesem Jahr geschafft hast, ob groß oder klein.
3. Lies Dir die Liste laut vor und „bade" richtig darin!
4. Verwandle Deinen „Opfersatz" in einen Satz der Stärke, z. B. „Ich habe keine Wahl" → „Ich entscheide mich für …".

Das kann ich gut	**Das habe ich dieses Jahr geschafft**

Mein Satz der Stärke:

„Ich bin die Gestalterin meines Lebens."

Why worry?



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Sorgen sind wie ein Schaukelstuhl: Sie halten uns beschäftigt, bringen uns aber nicht von der Stelle. Als Mama sorgen wir uns um so vieles: die Gesundheit der Kinder, die Schule, das Geld, die Zukunft.

Ein bisschen Sorge ist sinnvoll, sie lässt uns vorsorgen. Doch Grübeln bis in die Nacht raubt uns Schlaf und Energie. Die heutige Übung ist herrlich einfach und gleichzeitig unglaublich entlastend.

REFLEXION

1. Welche Sorge geht mir zurzeit immer wieder durch den Kopf?
2. Wie viel Zeit und Energie kostet mich diese Sorge?
3. Was würde ich tun, wenn ich mir keine Sorgen mehr machen würde?

DEINE ÜBUNG: DER SORGEN-CHECK

1. Schreibe Deine Sorgen in die Tabelle und frage Dich bei jeder: „Kann ich etwas daran ändern?“
2. Bei „Ja“: Notiere Deinen nächsten Schritt. Bei „Nein“: Streiche die Sorge durch und sag Dir: „Darum muss ich mich nicht sorgen.“
3. Tipp: Gönn Dir eine feste „Sorgenzeit“ von 10 Minuten am Tag. Außerhalb davon dürfen die Sorgen warten.

Meine Sorge	Ja / Nein	Mein nächster Schritt

„Ich sorge mich nicht. Ich lebe!“

Vom Himmel aus betrachtet …



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Wenn wir mitten in einem Problem stecken, wirkt es riesig: der Streit mit dem Partner, das Chaos vor Weihnachten, das Kind, das gerade nicht schlafen will. Mit etwas Abstand sieht vieles ganz anders aus.

Aus dem Flugzeug wirken Häuser wie Spielzeug und Staus wie bunte Perlenketten. Diesen Blick von oben, die sogenannte Metaebene, kannst Du Dir jederzeit selbst schenken.

REFLEXION

1. Welches Thema nimmt gerade viel Raum in meinem Kopf ein?
2. Wie wichtig wird es in einem Jahr noch sein?
3. Was würde mir eine weise, liebevolle Freundin dazu raten?

DEINE ÜBUNG: DER HELIKOPTERFLUG

1. Schließe die Augen und stell Dir Deine Situation von oben vor, als würdest Du im Helikopter langsam aufsteigen.
2. Erst siehst Du Dich im Raum, dann Dein Haus, Deine Stadt, das Land, die ganze Erde.
3. Frage Dich auf jeder Höhe: Wie wirkt mein Thema von hier aus?
4. Lande langsam wieder und notiere, was Du neu erkannt hast.

Von oben erkenne ich:

„Mit Abstand sehe ich klarer."

Verantwortung übernehmen

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Na klar: es erscheint uns immer leichter, anderen die Schuld für etwas zu geben: für unsere jetzige schlechte Stimmung, für den versemmelten Abend etc. Verantwortung zu übernehmen bedeutet insbesondere, Verantwortung für unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu übernehmen. Niemand ist dafür

Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„Du machst mich wahnsinnig!" Manchmal rutschen uns solche Sätze heraus, wenn die Kinder zum fünften Mal nicht hören. Doch eigentlich bestimmt niemand außer uns selbst, wie wir uns fühlen.

Das klingt erst einmal unbequem, ist aber unglaublich befreiend: Wenn ich die Verantwortung für meine Gedanken und Gefühle übernehme, gewinne ich meine Kraft zurück. Ich bin nicht mehr davon abhängig, wie sich andere verhalten.

REFLEXION

1. Wem gebe ich (unbewusst) die Verantwortung für meine Stimmung?
2. In welchen Situationen fühle ich mich fremdbestimmt?
3. Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht, unabhängig von anderen?

DEINE ÜBUNG: HOL DIR DEINE POWER ZURÜCK

1. Schreibe links auf, an wen oder was Du Verantwortung abgibst, z. B. „Wegen ihm bin ich gestresst."
2. Formuliere rechts um: „Ich entscheide, wie ich darauf reagiere …"
3. Lies die rechte Spalte laut und spüre, wie sich Deine Haltung verändert.

Hier gebe ich Verantwortung ab	So hole ich mir meine Power zurück

„Ich bin verantwortlich für mein Wohlbefinden, und das macht mich frei."

SOS-Plan



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Kurz vor Weihnachten liegen die Nerven oft blank: Die Kinder sind aufgedreht, der Kühlschrank ist leer, die Liste lang. Genau für solche Momente brauchst Du einen SOS-Plan.

Denn wenn wir gestresst sind, fällt uns das Naheliegende oft nicht mehr ein. Ein Plan, den Du in ruhigen Momenten vorbereitest, ist wie ein Notfallkoffer für Deine Seele: griffbereit, wenn es brennt.

REFLEXION

1. Woran merke ich, dass ich an meine Grenze komme (Körper, Gedanken, Verhalten)?
2. Was hat mir in früheren Stressmomenten geholfen?
3. Wer kann mich im Notfall unterstützen?

DEINE ÜBUNG: DEIN PERSÖNLICHER SOS-PLAN

1. Fülle Deinen Plan mit 5 bis 10 schnellen Helferlein, z. B. dreimal tief atmen, kaltes Wasser über die Handgelenke, Fenster auf, eine Freundin anrufen, das Lieblingslied laut aufdrehen.
2. Schneide den Plan aus oder schreibe ihn ab und häng ihn gut sichtbar auf, z. B. an den Kühlschrank.
3. Mach ein Foto davon, dann hast Du ihn auch unterwegs immer dabei.

Mein SOS-Plan

1. _____ **5.** _____

2. _____ **6.** _____

3. _____ **7.** _____

4. _____ **8.** _____

✂ zum Ausschneiden

„Ich habe einen Plan. Ich weiß, was mir hilft."

Bist Du selbst-bewusst?



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Der vierte Advent, nur noch wenige Tage bis Weihnachten. Bestimmt kreisen Deine Gedanken gerade viel um andere: Was wünschen sich die Kinder? Was kochen wir? Wer kommt wann zu Besuch?

Heute holst Du Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst zu Dir zurück. Selbst-bewusst sein heißt hier ganz wörtlich: sich seiner selbst bewusst sein, mit allen Sinnen, mitten im ganz normalen Alltag.

REFLEXION

1. Wie oft bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei mir selbst?
2. Wann habe ich zuletzt etwas ganz bewusst genossen?
3. Wie geht es mir gerade wirklich, in einem Wort?

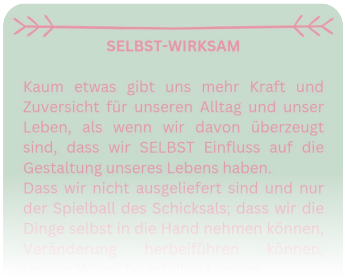
DEINE ÜBUNG: ACHTSAMER ALLTAG

1. Wähle drei Alltagstätigkeiten für heute, z. B. Zähneputzen, Kaffeetrinken, Treppensteigen.
2. Führe sie ganz langsam und bewusst aus, mit allen Sinnen: Wie riecht, schmeckt, klingt, fühlt es sich an?
3. Notiere Deine Beobachtungen.

Tätigkeit	Das habe ich bewusst wahrgenommen

„Ich bin ganz bei mir."

Selbst-wirksam



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung: Ich kann etwas bewirken. Ich bin nicht nur Spielball der Umstände. Diese innere Gewissheit ist einer der wichtigsten Resilienzfaktoren überhaupt.

Und sie wächst durch Erfahrung: Jedes Mal, wenn Du etwas angepackt und geschafft hast, wird sie stärker. Als Mama meisterst Du täglich unzählige Herausforderungen. Höchste Zeit, Dir das bewusst zu machen!

REFLEXION

1. Wann habe ich etwas geschafft, das ich mir selbst kaum zugetraut habe?
2. Wie habe ich mich danach gefühlt?
3. In welchem Bereich meines Lebens möchte ich wieder mehr Einfluss nehmen?

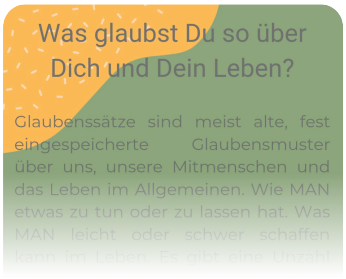
DEINE ÜBUNG: DEINE ERFOLGSMOMENTE

1. Erinnere Dich an drei Situationen, in denen Du ein Ziel erreicht oder ein Problem gelöst hast.
2. Schreibe zu jeder auf: Was habe ich getan? Welche Stärke hat mir geholfen?
3. Lies Deine Erfolge laut und spüre den Stolz. Das warst Du!

Mein Erfolg	Was ich dafür getan habe

„Ich kann etwas bewirken. Das habe ich schon oft bewiesen."

Was glaubst Du so über Dich und Dein Leben?



Die ganze Karte findest Du im ***Mama Selfcare Kartenset***

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„Eine gute Mama ist immer geduldig." „Ich bin nicht kreativ." „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen." Solche Sätze haben wir oft schon als Kind gehört und übernommen.

Als Glaubenssätze laufen sie heute unbemerkt im Hintergrund und bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Manche stärken uns, andere halten uns klein. Die gute Nachricht: Glaubenssätze sind gelernt, und damit veränderbar.

REFLEXION

1. Welche Sätze über das Muttersein habe ich aus meiner Familie übernommen?
2. Welcher Glaubenssatz hält mich gerade zurück?
3. Welcher Glaubenssatz stärkt mich und gibt mir Kraft?

DEINE ÜBUNG: GLAUBENSSÄTZE VERWANDELN

1. Schreibe links Glaubenssätze auf, die Dich einschränken.
2. Prüfe jeden: Ist das wirklich immer wahr? Wer sagt das?
3. Formuliere rechts einen neuen, stärkenden Satz, z. B. „Ich muss perfekt sein" → „Ich bin gut, so wie ich bin."
4. Schreib Deinen Lieblingssatz auf einen Zettel und kleb ihn an den Spiegel.

Alter Glaubenssatz	**Neuer, stärkender Satz**

„Ich darf neu über mich denken."

Was willst Du?



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Morgen ist Heiligabend. Bestimmt hast Du in den letzten Wochen viel darüber nachgedacht, was sich die anderen wünschen. Doch was wünschst Du Dir eigentlich?

Nicht als Geschenk unterm Baum, sondern für Dein Leben, für Deinen Alltag, für Dich. Viele Mamas haben sich diese Frage so lange nicht gestellt, dass die Antwort gar nicht leichtfällt. Nimm Dir heute bewusst Zeit dafür.

REFLEXION

1. Was wünsche ich mir für die Weihnachtstage, ganz für mich?
2. Was möchte ich im Alltag mehr, was weniger?
3. Welcher große Herzenswunsch schlummert schon lange in mir?

DEINE ÜBUNG: DEIN WUNSCHZETTEL

1. Schreib Dir selbst einen Wunschzettel, wie früher als Kind.
2. Notiere kleine Wünsche (eine Tasse Tee in Ruhe) und große (eine Reise, ein neuer Job).
3. Markiere einen kleinen Wunsch, den Du Dir in den nächsten Tagen selbst erfüllst.
4. Teile einen Deiner Wünsche mit Deinem Partner oder Deiner Familie.

Kleine Wünsche	Große Wünsche

„Meine Wünsche sind wichtig."

Wofür bist Du dankbar?



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Frohe Weihnachten, liebe Mama! Heute ist vielleicht ein trubeliger Tag voller Vorfreude, Geschenkpapier und Töpfe. Vielleicht läuft nicht alles perfekt, und das ist völlig in Ordnung.

Nimm Dir trotzdem einen kleinen Moment, um innezuhalten. Dankbarkeit ist eine der einfachsten und wirksamsten Methoden, um Zufriedenheit und Zuversicht zu stärken. Sie lenkt unseren Blick auf das, was schon da ist.

REFLEXION

1. Wofür bin ich in diesem Jahr besonders dankbar?
2. Welcher Mensch hat mein Jahr bereichert, und weiß er das?
3. Wofür kann ich mir selbst dankbar sein?

DEINE ÜBUNG: DEIN DANKBARKEITSGLAS

1. Schreibe heute fünf Dinge auf, für die Du dankbar bist.
2. Starte Dein Dankbarkeitsglas: ein schönes Glas, kleine Zettel, jeden Tag kommt ein Dank hinein.
3. Bonus: Schreib einem Menschen, dem Du dankbar bist, heute eine kleine Nachricht.

Heute bin ich dankbar für …

1. _____

2. _____

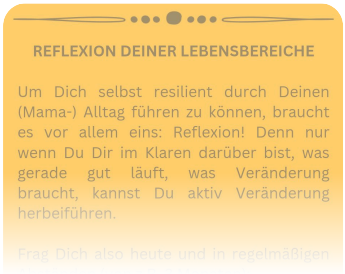
3. _____

4. _____

5. _____

„Ich sehe all das Gute in meinem Leben."

Reflexion Deiner Lebensbereiche



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Die Feiertage bringen oft ein wenig Ruhe, und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein wunderbarer Moment, um innezuhalten und auf Dein Leben zu blicken.

Manchmal stecken wir so viel Energie in einen Bereich, dass wir andere aus dem Blick verlieren. Eine ehrliche Bestandsaufnahme ist der erste Schritt zu bewusster Veränderung.

REFLEXION

1. Welcher Lebensbereich bekommt gerade die meiste Energie, welcher die wenigste?
2. Wo wünsche ich mir im neuen Jahr eine Veränderung, und was braucht es dafür?

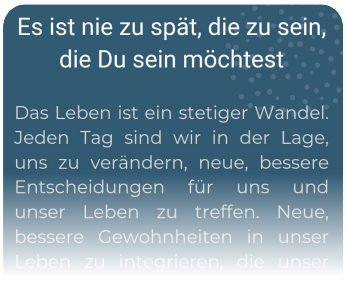
DEINE ÜBUNG: DEIN ZUFRIEDENHEITS-CHECK

1. Bewerte jeden Bereich von 0 (unterirdisch) bis 10 (optimal) und male den passenden Kreis aus.
2. Schau Dir das Ergebnis in Ruhe an, ohne Dich zu verurteilen.
3. Wähle einen Bereich, in dem Du im neuen Jahr einen Punkt höher kommen möchtest.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Beruf / Karriere	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Partnerschaft	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Muttersein	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Freundschaften	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Gesundheit	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Finanzen	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Persönliche Entwicklung	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

„Ich schaue ehrlich hin und gestalte bewusst."

Es ist nie zu spät, die zu sein, die Du sein möchtest



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

„So bin ich halt." Wie oft sagen wir diesen Satz, als wäre unsere Persönlichkeit in Stein gemeißelt. Doch die Hirnforschung zeigt: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang veränderbar.

Jeden Tag können wir neue Gewohnheiten aufbauen, neue Gedanken denken, neue Entscheidungen treffen. Die stillen Tage zwischen den Jahren laden geradezu ein, von der Frau zu träumen, die Du sein möchtest.

REFLEXION

1. Wer möchte ich in einem Jahr sein? Welche Eigenschaften hat diese Frau?
2. Was unterscheidet sie von mir heute?
3. Was würde diese Frau heute tun?

DEINE ÜBUNG: DEIN ZUKUNFTS-ICH

1. Beschreibe die Frau, die Du sein möchtest, mit drei Eigenschaften.
2. Schreibe zu jeder Eigenschaft eine kleine tägliche Handlung, z. B. gelassen → morgens 3 Minuten bewusst atmen.
3. Frage Dich ab morgen jeden Morgen: „Was kann ich heute tun, um die zu werden, die ich sein möchte?"

Eigenschaft	Meine tägliche Handlung

„Jeder Tag ist eine neue Chance, die zu werden, die ich sein möchte."

Verlasse Deine Komfortzone …



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Routinen sind wunderbar: Sie geben Halt und sparen Energie. Doch wenn alles immer gleich abläuft, schaltet unser Gehirn auf Autopilot. Neues dagegen macht wach, lebendig und flexibel. Und Flexibilität ist eine wichtige Zutat für Resilienz.

Es muss nichts Großes sein: ein anderer Weg, ein neues Rezept, eine ungewohnte Reihenfolge. Die ruhigen Tage zwischen den Jahren sind perfekt für kleine Abenteuer.

REFLEXION

1. In welchen Bereichen läuft mein Alltag nur noch auf Autopilot?
2. Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?
3. Was wollte ich schon immer einmal ausprobieren?

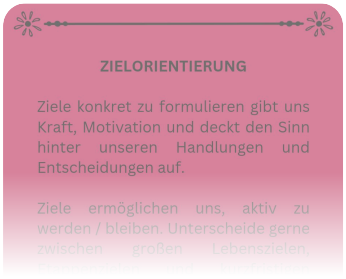
DEINE ÜBUNG: DEINE ABENTEUER-LISTE

1. Schreibe sechs kleine Dinge auf, die Du anders machen könntest: barfuß über die Wiese, rückwärts die Treppe hinunter, ein unbekanntes Gericht kochen.
2. Mach heute eines davon, gerne zusammen mit Deinen Kindern.
3. Probiere bis Neujahr jeden Tag eines aus und hake es ab.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

„Ich wage Neues und bleibe beweglich."

Zielorientierung



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Das neue Jahr steht vor der Tür und mit ihm oft große Vorsätze, die nach drei Wochen vergessen sind. Ziele wirken dann am besten, wenn sie konkret sind und wirklich zu Dir passen.

Hilfreich ist es, zwischen großen Lebenszielen, Etappenzielen und kleinen Tageszielen zu unterscheiden. So wird auch ein großer Traum Schritt für Schritt erreichbar, und jedes erreichte Tagesziel stärkt Deine Motivation.

REFLEXION

1. Was berührt und bewegt mich wirklich?
2. Welches Ziel möchte ich im neuen Jahr erreichen?
3. Woran merke ich, dass ich es erreicht habe?

DEINE ÜBUNG: DEINE ZIELTREPPE

1. Schreibe ganz oben auf die Treppe Dein großes Ziel.
2. Zerlege es in Etappen: Was soll in 6 Monaten, in 3 Monaten, in einem Monat erreicht sein?
3. Auf der untersten Stufe steht Dein erster Schritt, den Du noch diese Woche gehst.

Mein Ziel _____

In 6 Monaten _____

In 3 Monaten _____

In 1 Monat _____

Diese Woche _____

„Schritt für Schritt komme ich meinen Zielen näher."

Was ist Deine Lebensvision?



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Gestern hast Du konkrete Ziele formuliert. Heute darfst Du noch größer träumen. Eine Lebensvision ist wie ein Leuchtturm: Sie zeigt Dir die Richtung, auch wenn der Alltag stürmisch ist.

Mit Kindern kommt vieles anders als geplant, das gehört dazu. Doch wer weiß, wohin er möchte, findet auch nach Umwegen zurück auf seinen Weg. Und Träume, die wir sichtbar machen, haben die Chance, wahr zu werden.

REFLEXION

1. Wie sieht mein Leben in fünf Jahren aus, wenn alles gut läuft?
2. Was möchte ich mit meiner Familie erleben?
3. Was ist mir für meine kleinen und großen Herzenswünsche wichtig?

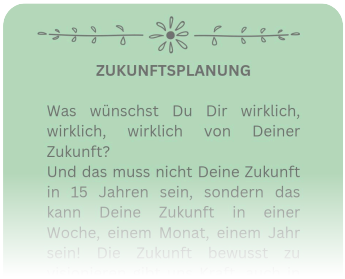
DEINE ÜBUNG: DEIN VISIONBOARD

1. Sammle Bilder, Worte und Zitate, die zu Deiner Vision passen: aus Zeitschriften, Fotos, Postkarten oder dem Internet.
2. Klebe sie auf einen großen Karton, oder gestalte das Feld unten als Mini-Visionboard.
3. Häng Dein Board dort auf, wo Du es jeden Tag siehst. Ein schönes Projekt für einen ruhigen Abend zwischen den Jahren!

Mein Mini-Visionboard

„Ich darf groß träumen. Meine Träume werden wahr."

Zukunftsplanung



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Morgen ist Silvester. Heute schauen wir, wie Deine Vision ganz konkret wird. Die Zukunft bewusst zu planen gibt uns Kraft, gerade in schweren Zeiten: Wer eine Perspektive hat, verliert sich nicht so leicht in der Schwere einer Krise.

Und Zukunft muss nicht erst in 15 Jahren sein. Was wünschst Du Dir für die nächste Woche, den nächsten Monat, das nächste Jahr?

REFLEXION

1. Was wünsche ich mir wirklich, wirklich, wirklich von meiner Zukunft?
2. Worauf freue ich mich im neuen Jahr schon jetzt?
3. Was möchte ich im neuen Jahr anders machen als in diesem?

DEINE ÜBUNG: DEIN ZUKUNFTSFAHRPLAN

1. Fülle die drei Zeitfenster aus: Was wünschst Du Dir in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr?
2. Notiere zu jedem Wunsch eine konkrete Handlung, mit der Du startest.
3. Trag die erste Handlung direkt in Deinen Kalender ein.

	Das wünsche ich mir	Damit starte ich
In 1 Woche		
In 1 Monat		
In 1 Jahr		

„Ich gestalte meine Zukunft, heute schon."

Schriftstellerin Deines Lebens



Die ganze Karte findest Du im Mama Selfcare Kartenset

DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Silvester! Das alte Jahr endet, und vor Dir liegt ein neues, unbeschriebenes Kapitel. 33 Tage lang hast Du Dir Zeit für Dich genommen, reflektiert, geübt und Neues ausprobiert. Darauf darfst Du richtig stolz sein!

Nimm diese wertvolle Gewohnheit mit ins neue Jahr und werde die Schriftstellerin Deines Lebens. Nicht mit To-do-Listen, sondern mit To-be-Listen.

REFLEXION

1. Was war mein schönster Moment in diesem Jahr?
2. Was lasse ich bewusst im alten Jahr zurück?
3. Welche Erkenntnis aus diesem Workbook war für mich die wichtigste?

DEINE ÜBUNG: DEIN NEUES KAPITEL

1. Besorge Dir ein schönes Büchlein, das nur Dir gehört.
2. Schreibe auf die erste Seite eine Überschrift für Dein neues Jahr.
3. Notiere darunter Deine To-be-Liste: Wie möchtest Du sein? Zum Beispiel gelassen, verspielt, mutig.
4. Schreib ab jetzt regelmäßig hinein. Deine Lebensgeschichte ist es wert!

Die Überschrift für mein neues Kapitel:

Meine To-be-Liste:

„Ich schreibe meine Geschichte, mit Leichtigkeit und Kraft."

Du hast es geschafft!

33 Tage, 33 Impulse, unzählige kleine Momente nur für Dich. Egal, ob Du jeden Tag dabei warst oder Dir nur einzelne Seiten herausgepickt hast: Jede Minute, die Du in Dich investiert hast, zählt. Nimm Dir zum Abschluss noch einen Moment für Deinen Rückblick.

MEIN RÜCKBLICK

Diese Karte hat mich am meisten berührt:

Diese Übung nehme ich mit ins neue Jahr:

Das hat sich in diesen 33 Tagen für mich verändert:

Mein Satz für das neue Jahr:

WIE GEHT ES WEITER?

Selbstfürsorge ist kein Projekt mit Enddatum, sondern eine liebevolle Gewohnheit. Mit dem **Mama Selfcare Kartenset** ziehst Du jeden Morgen Deine Karte für den Tag, das ganze Jahr über. Alle 33 Karten in voller Länge, zum Anfassen, Aufstellen und Verschenken.

Du möchtest tiefer einsteigen und Dich auf Deinem Weg begleiten lassen? Ich bin Resilienztrainerin und Life- & Businesscoach und freue mich, von Dir zu hören, auf Instagram unter **@staerken.staerken**.

Dein Advents-Geschenk

Mit dem Code **ADVENT10** erhältst Du **10 % Rabatt** auf das komplette Mama Selfcare Kartenset mit allen 33 Karten. Gültig bis 31.12.2026.

barbara-killinger.de/shop

Ich wünsche Dir ein neues Jahr voller Leichtigkeit und Kraft!

Von Herzen, Deine Barbara