

DER CORONTÄNE MAMSTERPLAN



DER CORONTÄNE MAMSTERPLAN

Wir Mütter leisten so viel, im Moment nochmal mehr als "unter normalen Umständen". Wir sind Entertainerinnen, Köchinnen, Streitschlichterinnen, Spielkameradinnen, Putzfrauen... Durch die Corontäne sind wir in unseren vier Wände gefangen und haben wenig Raum für eigene Bedürfnisse, Freiheiten oder so dringend gebrauchte Me-Zeiten.

WAS JETZT WICHTIG IST? ANNEHMEN, WAS GERADE IST.

ES IST OKAY, WENN

- Du Dich gerade ängstlich und verunsichert fühlst,
- Du Dich mit dem Alltag überfordert fühlst,
- es Dir zu Hause zu eng wird,
- Dein Nähe-Fass bis zum Anschlag gefüllt ist,
- Deine Nerven zum Zerreißen gespannt sind,
- Du schneller aus der Haut fährst als sonst,
- Du Heißhunger auf Süßigkeiten und anderes Soul Food hast,
- Du Dir immer wieder Sorgen um die Zukunft machst (gesundheitlich oder finanziell),
- Du Deine Kinder als anstrengend und fordernd empfindest,
- Dein Partner und Du richtig erschöpft sind,
- Du das Gefühl hast, einfach nicht mehr zu können.

ES IST OKAY. DU BIST OKAY.



DER CORONTÄNE MAMSTERPLAN

WAS DU JETZT TUN KANNST:

- Annehmen was ist . Es gibt nicht die einzig wahre Lösung, es ist eine Situation, die für alle fordernd und anstrengend ist.
- Übe Dich in Nachsicht und Verständnis für DICH, für Deine Kinder und für Deinen Partner.
- Sei nicht so streng mit Dir und Deiner Familie.
- Lass starre Regeln los, die Dir sonst im Alltag Sicherheit und Struktur geben. Denke um und übe Dich in Gelassenheit und Geduld.
- Übe Dich in Achtsamkeit, tu Dinge bewusst und ganz im Moment (Kaffee trinken, mit dem Kind spielen, sich unterhalten...)
- Plane gemeinsam mit Deiner Familie den Tag oder die Woche mit Euren neuen Herausforderungen und Möglichkeiten. Das gibt gerade jetzt spürbar Sicherheit und ein gutes Gefühl von Struktur.
- Neue Rituale dürfen integriert werden, Ausnahmen können den Alltag positiv unterstützen (Mittagsruhe mit Fernsehen für die Kinder, Süßigkeiten am Morgen, abends mal länger aufbleiben...)



DER CORONTÄNE MAMSTERPLAN

WAS DU JETZT TUN KANNST:

- Baue Dir in den Alltagsplan kleine Auszeiten ein:
 - alleine spazieren oder joggen gehen,
 - ein paar Kapitel in einem Buch lesen,
 - einen Podcast oder Deine Lieblingsmusik hören,
 - ein Vollbad oder eine heiße Dusche nehmen,
 - ein Telefonat mit der liebsten Freundin führen,
 - Yoga oder Meditation mit dem iPad
 - ...
- Geh mit Deinem Partner ins Gespräch. Findet heraus, was jeder von Euch braucht, was Euch umtreibt und worüber Ihr nachdenkt. Führt ein Zwiegespräch, keine Challenge, wer kaputter ist.
- Besprich mit Deinem Partner, was er gerade übernehmen kann (Einkauf, Bettwäsche wechseln, Staubsaugen, Kinder ins Bett bringen).
- Schreibe Dir auf, was gerade Positives in Deinem Leben passiert. (Entschleunigung, Familienzeit, keine Termine...)
- Plane die Zeit nach Corona. Was möchtest Du als Gewinn mit raus nehmen? Was findest Du so toll, dass es weiter bleiben darf?



DER CORONTÄNE MAMSTERPLAN

WAS DU JETZT TUN KANNST:

- Schaffe Ordnung, räume Schubladen oder Zimmer auf, die sonst zu kurz kommen (Wintersachen dürfen langsam verschwinden, hole die Frühlingklamotten raus).
- Achte auf Dich und Deine Gefühle – wie geht es Dir? Wenn es Dir nicht gut geht, notiere Dir kurz, was Dich aktuell beschäftigt. Alles, was aus dem Kopf raus ist, musst Du nicht mehr mit Dir rumtragen.
- Achte auf Dich und Deine Grenzen. Wenn Du merkst, Du wirst unfair oder zu laut, Sorge für Dich und drücke kurz die Pausetaste:
 - Lass Dir kaltes Wasser über Dein Gesicht, Deine Arme oder die Pulsadern laufen,
 - trinke ein großes Glas Wasser,
 - bewege Dich (hüpfen, schütteln, tanzen, Treppen laufen),
 - mach die Tür auf und atme bewusst 3 tiefe Atemzüge in den Bauch.
- Schaue abends auf den Tag, schreibe Deine persönliche Have Done Liste und wertschätze Deine Arbeit. Ruh Dich aus und entspanne Dich, die Wäsche und die Spülmaschine können wirklich auch warten.
- Halte durch!



**ES IST OKAY.
DU BIST OKAY.**



www.mamsterrad.de