

3x3 Sofort-Tipps für mehr Entspannung als Mama

1. NEIN SAGEN

Niemand hat etwas davon, wenn Du Dir zu viele Aufgaben aufbürdest. Wer lernt, cool zu bleiben und auch mal einen Termin abzusagen, geht besser durchs Leben und kommt nicht so leicht aus der Ruhe.

2. KEINE HEKTIK

Stress entsteht durch Hektik. Plane ausreichend Puffer ein. Bestimmt kackt das Baby kurz vor Abfahrt nochmal ein ;-)

3. ENTSPANNEN

Wer angespannt ist, befindet sich nicht mehr im Gleichgewicht und verbraucht Unmengen an Energie. Sobald Du merkst, dass Du in eine Stresssituation kommst, atme betont 3mal tief ein und laaaange aus. Lass dabei die Schultern locker nach hinten fallen.

4. KONFLIKTE LÖSEN

Es bringt nichts, Ärger und Stress in sich hineinzufressen. Entscheide zügig, ob es nötig ist, sich mit einem Konflikt noch einmal auseinanderzusetzen, und tu das so bald wie möglich. Falls Du ihn auf sich beruhen lassen möchtest, solltest Du den Konflikt keinesfalls später wieder aufwärmen.

5. HILFE ANNEHMEN

Scheue Dich nicht, andere um Hilfe zu bitten. Frag Verwandte oder Freunde, ob sie mal mit dem Baby rausgehen möchten, bitte Deine Nachbarin, etwas vom Supermarkt mitzubringen. Frag Deine Mutter, ob sie an bestimmten Tagen zum Kochen kommt. Wenn Du es Dir leisten kannst, nimm Dir eine Haushaltshilfe.

6. POSITIV DENKEN

Sätze wie "Heute geht alles schief" solltest Du aus Deinem Wortschatz streichen. Deute Deine Befürchtungen positiv um: "Das wird vielleicht schwierig, aber ich bekomme das hin". Wenn negative Gedanken aufblitzen, atme durch, lockere Deine Muskeln und wiederhole Deine positiven Gedanken. Verwende positive Wörter: also "gesund" statt "nicht krank", "mutig" statt "keine Angst".

7. PAUSE MACHEN

Mindestens einmal am Tag solltest Du zehn bis dreißig Minuten absolut nichts tun. Wenn Du diese Auszeiten genießt, kannst Du daraus sehr viel Kraft für Deinen Alltag schöpfen.

8. LACHEN

Selbst wenn Du im Chaos zu versinken drohst, tu einfach so, als ginge es Dir bestens. Strahle. Denke an etwas Schönes und versuche dabei zu lächeln. Du wirst sehen, das hilft.

9. NICHT PERFEKT

Wer dem Perfektionismus den Rücken kehrt, nimmt sich sehr viel Druck von den Schultern. Mut zur Lücke und Kraft für eigene Wege – getreu dem Motto: So gut wie möglich statt perfekt.

