

MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 3



Sehnsucht

Diese Passagen im Workbook dienen dazu, Dir mental Klarheit zu verschaffen, was es ist, das du in deiner Kindheit vermisst hast und was dir auch als Erwachsene oft fehlt.

Übung 1

Was hast du als kleines Mädchen vermisst? Was hat dir gefehlt? Was hast du dir von deiner Mutter gewünscht, was sie dir nicht gegeben hat/ geben konnte?

Übung 2

Beschreibe die Dynamik in der Beziehung zwischen dir und deiner Mutter.

Übung 3

Wie bist du damit umgegangen, dass du nicht bekommen hast, was du gebraucht hättest. Wie hat es dein Leben beeinflusst? Wie hast du es kompensiert- als Kind und als Erwachsene?

Übung 4

Welche Gefühle und Emotionen tauchen auf, wenn du diese Dinge reflektierst?

Übung 5

Welche Masken hast du als Kind getragen, um dich zu schützen?
(braves Mädchen, kleine Mutter, das verlassene Kind, die Beste....?)

Übung 6

Trägst du diese Masken noch immer? Inwiefern beeinflusst das dein Leben?

Übung 7

Welche Geschichten hast du dir als Kind erzählt? (Alles ist ok. Mami muss ja das Geld verdienen, Sie können ja nichts dafür, Papa ist krank.....)

Übung 8

Die Geschichten haben dich davon abgehalten zu fühlen, was zu fühlen war. Vor welcher Wahrheit haben sie dich geschützt?

Übung 9

Warum ist es wichtig für dich, diese Wahrheit zu sehen? Wobei hilft es dir? Wie verändert es deinen Blick auf dich und dein Leben?

Übung 10

Deiner Mutter einen Brief schreiben

Für uns Kinder war es oft nicht sicher unsere wahren Emotionen und Gefühle zu zeigen. Als Erwachsene aber ist es wichtig, sichere Wege zu finden, um unsere wahren Gefühle auszudrücken, um unser wahres Selbst zu zeigen und authentisch zu leben. Einen Brief an deine Mutter zu schreiben, kann ein guter Weg sein, deine wahren Gefühle zu entdecken und auszudrücken. Da du diesen Brief nicht abschicken wirst, ist es vollkommen sicher und du kannst dir selbst die Erlaubnis geben, alles loszuwerden, was auftaucht und was dir in den Sinn kommt. Schreibe auch mehrere Briefe, wenn dir danach ist. Sehe es als eine Art Reinigung. All die abgeschobenen und unterdrückten Emotionen und Gefühle dürfen sich zeigen, fließen und sich auflösen.

Schreibe ihr, was du ihr schon immer einmal sagen wolltest. Beschreibe ihr, wie du Situationen empfunden hast und was dir gefehlt hat. Was hättest du dir von ihr gewünscht und was wünschst du dir heute von ihr?

