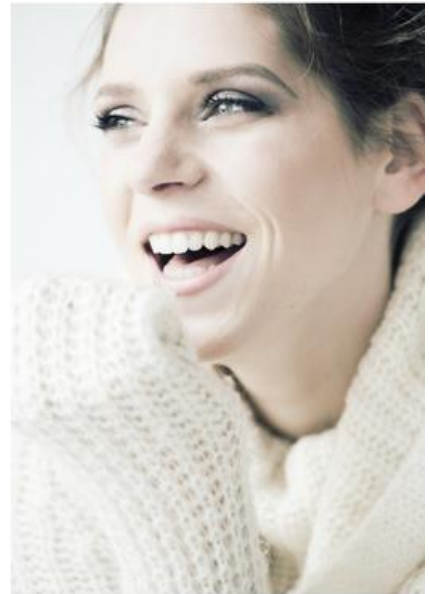


# MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 1



## KLARHEIT

### Wie deine eigene Mama dein Leben bis heute prägt

#### **Übung 1**

Beschreibe das Verhältnis zu deiner Mutter in den verschiedenen Phasen deines Lebens. Dieses mag sich im Laufe deiner Entwicklung vom kleinen Kind zur Mama verändert haben.

Frühe Kindheit (ca. 0-7 Jahre)

Kindheit (7-12 Jahre)

Teenagerzeit (13-19 Jahre)

Junges Erwachsenenalter (20- 30 Jahre)

Erwachsenenalter ( ab 30 Jahre)

## Übung 2

Weiterhin ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, wie deine Mama dem Leben gegenüber stand/ steht. Wie hat deine Mama gedacht und wie sind/waren ihre Einstellungen?

zu Liebe & Partnerschaft?  
zu Sex und ihrem eigenen Körper?  
zur Liebe & zur Ehe?  
zu ihrer Rolle als Mama?  
gegenüber dir und deinen Geschwistern?  
zu Geld und Finanzen?  
ihrer Lebensaufgabe?

## Übung 3

Welche dieser Einstellungen deiner Mutter hatten Einfluss auf dich? Wie haben die Einstellungen deiner Mutter dein Leben beeinflusst? Wie denkst du selbst heute über folgende Bereiche?

Liebe & Partnerschaft?  
Sex und deinem eigenen Körper?  
Über Liebe & die Ehe?  
Über deine Rolle als Mama?  
Gegenüber deinen Kindern?  
Über Geld und Finanzen?  
Über deine Lebensaufgabe?

## Übung 4

Wie war die Lebenssituation deiner Mama? Weißt du etwas über ihre Schwangerschaft mit dir? Hatte sie Unterstützung? Wenn ja, welche? Emotional, finanziell, zeitlich?

## Übung 5

Bist du möglicherweise eine der Frauen, die immer schon unterschiedliche Ansichten als ihre Mutter hatte? Wie hat deine Mama darauf reagiert? Wie steht sie zu dir? Wie gehst du damit um? Welchen Einfluss hat das auf dein Leben oder wie hat es dich geprägt?

## Übung 6

Viele Glaubenssätze hören wir unbewusst seit frühester Kindheit. Oft sind sie verpackt in alltäglicher Sprache, in Redewendungen oder Floskeln. Möglicherweise wurde über bestimmte Themen auch gar nicht gesprochen.

### **Beispiele:**

Im Leben bekommt man nichts geschenkt.

Das Leben ist schwer.

Lieber arm und gesund als reich und krank.

Gefühle sind etwas für Schwache.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Ich schaffe das nicht.

Wahre Freundschaft gibt es nur unter Männern.

Geh lieber auf Nummer sicher.

Ohne Fleiß kein Preis.

Ich bin deine Mutter. Du musst mir dankbar sein

Welche Glaubenssätze sind dir gut bekannt und begleiten dich vielleicht schon dein Leben lang? Erkennst du welche, die du unbewusst an deine Kinder weiter gibst?





Überlege dir nun Gegenbeweise zu deinen Glaubenssätzen.

Sind die Glaubenssätze noch aktuell?

Wo, im Leben hast du andere Erfahrungen gemacht?

Wo hast du dir selbst bewiesen, dass es anders ist?

**Beispiel:**

Im Leben bekommt man nichts geschenkt.

Überlege dir, wann du Dinge oder vielleicht sogar Geld geschenkt bekommen hast?

In der Apotheke gibt es meist Traubenzucker, im Supermarkt ein Würstchen für die Kinder. Meine Freundin hat mir Kleider geschenkt, die ihr zu klein waren. Meine Nachbarin gibt meinem Kind kostenlose Nachhilfe. Alles geschenkt.

Programmiere deine Glaubenssätze um! Schreibe sie neu!  
Formuliere sie positiv, motivierend und inspirierend!

→ TIP

Samme Beweise für diesen neuen Glaubenssatz über die nächsten Wochen und notiere sie dir täglich im Tagebuch.

## Übung 7

Gibt es unterschwellige Ängste in dir, die dich daran hindern könnten, dein ganzes Potential zu leben? Ängste, dass du dadurch deine Mama verletzen könntest oder dass es der Beziehung zu ihr in irgendeiner Form schaden würde? Oder Ängste, die du von deiner Mutter übernommen hast?

Möglicherweise ist es deiner Mutter immer wichtig gewesen, dass du sicher bist. Was könnte dir das Gefühl geben, nicht sicher zu sein & damit nicht ihrem Wunsch zu entsprechen.

## Übung 8

Fühlst du dich deiner Mutter in irgendeiner Art verpflichtet oder schuldig? Inwiefern? Hast du Verantwortung für sie übernommen oder trägst du eine Last für sie? Gibt es emotionalen Ballast, den du für sie trägst?

## Übung 9

Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn du aufhörst, diese Last zu tragen und ihr die volle Verantwortung für ihr Leben gibst? Was ist deine größte Angst dabei? Was würde passieren, wenn du dich nicht mehr in die Auseinandersetzungen mit ihr begibst? Wie könnte das aussehen? Welche Grenzen könntest du setzen?

## Übung 10

Dieser Prozess, in die Klarheit zu kommen, mag Erleichterung bringen und deinen Blick verändern. Möglicherweise kommen aber auch Trauer, Wut oder Unverständnis zu Tage. Natürlich auch eine ganze Bandbreite an anderen Emotionen. Ich weiß, dass sich dieser Weg dennoch lohnt. Um eine weitere Form der Unterstützung in diesen etwas schwierigen Momenten zu haben, empfehle ich dir eine Liste mit Dingen zu schreiben, die dir wirklich gut tun, dich vollkommen nähren, dich stärken, entspannen und dich glücklich machen. Das können besondere Dinge sein oder auch Aktivitäten, die du mit der Absicht, dich zu nähren und zu stärken in deinen Alltag einbauen kannst.

Nimm dir wirklich Zeit, jeden Tag mindestens eines von diesen Dingen zu machen. Sei es vielleicht einfach nur den Tag über gutes, klares Wasser zu trinken oder für einen Moment die frische Luft zu genießen. Auf die Absicht dahinter kommt es an!

### → TIP

Schreibe die Aktivitäten der Selbstfürsorge in dein Tagebuch und spüre die Dankbarkeit, die dafür in dir aufkommt.

## **Zusammenfassung**

Was hast du in Modul 1 erkannt? Was waren deine wichtigsten Erkenntnisse? Was bedeutet das für dich? Was heißt das für die Zukunft?







