

MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 6



Modul 6: Vision

Übung 1

Was bedeutet Glück für dich?

.....

.....

.....

.....

Übung 2

Was brauchst du, um glücklich zu sein?

.....

.....

.....

.....

Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich rundum wohl? Wann fühlst du dich so richtig lebendig?

.....

.....

Übung 3

Was hält dich noch davon ab, es zu leben?

Sind es Emotionen wie Angst? Schuld oder Scham? Gehe noch einmal zu Modul 1 und 2 wenn nötig.

Sind es Glaubenssätze wie „Das funktioniert bei mir nicht. Ich habe keine Zeit. Bei meinen Kindern ist das anders.“

.....

.....

.....

Tip:

Nutze die Meditation „Healing Alchemie“ um hinderliche Emotionen aufzulösen.

Wie lautet dein neuer Glaubenssatz? Sammle in den nächsten Tagen Beweise dafür!

❖ Creative Journaling

Was braucht dein inneres Kind, um daran glauben zu können?

Welche anderen inneren Anteile melden sich hier? Notiere dir Stichworte und steige dann in die Arbeit mit den inneren Anteilen aus Modul 3 ein.

Übung 4

Stelle dir deinen idealen Tag mit deinen Kindern vor. Einen Tag, an dem du die beste Version deiner selbst bist.

Beschreibe diesen idealen Tag so detailliert wie möglich!

Wie fühlst du dich?

Übung 5

Schließe einen Moment die Augen und fühle in dich hinein. Sehe diesen wundervollen Tag, den du eben beschrieben hast vor deinem inneren Auge. Dann notiere...

Als Mami kann ich kraftvoll....

Ich schätze....

Ich liebe....

Ich akzeptiere....

Ich kann sicher...

Übung 6

Welche Dinge bringen Freude in dein Mamasein? Für dich und deine Kinder?

.....

.....

.....

.....

.....

Was bringt Freude in euren Familienalltag?
Was macht ihr gerne zusammen?
Was nährt euch? Was stärkt euch gemeinsam?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 7

Wie würde die Beziehung zu dir und deinen Kindern aussehen, wenn alles möglich wäre und du keine Angst hättest, wie du als Mutter wahrgenommen werden würdest?

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 8

Was sind deiner Meinung nach die 5 wichtigsten Verpflichtungen oder Verantwortlichkeiten als Mutter deinen Kindern gegenüber?

(Diese Dinge entwickeln und verändern sich- auch mit dem Alter deiner Kinder)

1.
2.
3.
4.
5.

Übung 9

Welche Werte und Eigenschaften helfen deinen Kindern am besten in ihrer Welt von morgen gut zurecht zu kommen?

.....

.....

.....

Übung 10

a. Was möchtest du deinen Kindern weiter geben? Und warum?

.....

.....

.....

b. Was möchtest du ihnen nicht weiter geben? Warum nicht?

.....

.....

.....

.....

Übung 11

Welche 5 Charaktereigenschaften wünschst du dir, die dir helfen würden, die Mami zu sein, die du aus tiefem Herzen heraus sein möchtest?

1.

2.

3.

4.

5.

Übung 12

Wähle eine Mutter aus, die du kennst, die eine Qualität oder Fähigkeit hat, die du auch gerne hättest und glaubst, sie nicht zu haben.

1) Welche Qualität oder Fähigkeit verkörpert sie?

.....

2) Wie verkörpert sie die und wie zeigt sich diese Qualität?

.....

.....

Jetzt komm einen Moment zur Ruhe und schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Werde dir klar darüber, dass das, was du in anderen siehst **immer** auch in dir selbst existiert. Auch wenn du denkst, dass du es dir einbildest oder es nur der Wunsch danach ist. Es ist bereits in dir.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf diese Qualität in dir. Wie fühlt sie sich an? Wie sieht sie aus?

.....

.....

.....

.....

Wo in deinem Körper fühlst du sie?

.....

.....

.....

.....

Erlaube diesem Gefühl, sich auszudehnen und zu wachsen. Stelle dir vor, dass du in diese Qualität hinein atmest und sie dabei deinen ganzen Körper ausfüllt.

Wie fühlt sich diese Qualität an? Nimm wahr, dass sie in dir existiert. Nimm wahr, dass es ein Teil von dir ist. Ein Anteil.

Jetzt frage diesen Anteil:

Wo in meinem Leben gibt es dich?

Wo bist du in meinem Leben bereits?

.....

.....

.....

.....

Wenn ich dir mehr Ausdruck verleihen würde, was wäre für mich möglich? Was würde mir das bringen?

.....

.....

.....

.....

Welchen nächsten Schritt empfiehlst du mir, so dass ich dir mehr Raum geben könnte und dir mehr Ausdruck verleihen könnte?

.....

.....

.....

.....

Übung 13

Ich habe es schon mal gesagt, ich LIEBE Collagen!
Lass Bilder sprechen! Erstelle heute eine Visionscollage zu deinem ganz persönlichen Familienglück? Wie sieht das aus?

Tip: Denke daran, nur positive Dinge aufzukleben!

Wenn du einmal diese Vision, dieses perfekte Bild, diese klare Vision von dir selbst und deinem Familienleben hast, gehst du einen Schritt tiefer.

Um schnell gute und für dich richtige Entscheidungen zu treffen, brauchst du klare Werte. Auch wenn sie im ersten Moment vielleicht schwierige Situationen nach sich ziehen oder unbequem erscheinen, bestimmen doch die übergeordneten Werte, wie wir auch langfristig zu unseren Entscheidungen stehen können. Sie sind ein bisschen wie die Leitplanken auf dem Weg zu deinem ganz persönlichen Glück.

Übung 14

Schreibe eine Werteliste! Welche Werte willst du leben?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Werte willst du deinen Kindern vermitteln?

.....

.....

.....

.....

Deine Kinder lernen nicht durch das, was du sagst, sondern durch das, was du tust und wie du es tust, d.h. sie spüren die Energie und die Absicht, mit der du es tust.

Wert:

(Fülle diese nächsten 2 Seiten für jeden Wert einzeln aus)

Was bedeutet das für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann, wie oder wodurch zeigt sich dieser Wert im Alltag?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie lebst du deinen Kindern diesen Wert vor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was bedeutet das im Umgang mit deinen Kindern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 15

Mein magisches Mamanifest

Anleitung

Erstelle dein eigenes Mama Manifest!

Es ist dein ganz eigenes Bekenntnis zu dir selbst und zu der Mami, die du tief im Inneren bist.

Schritt 1: Als Mama bin ich....

Gehe deine Antworten aus den Übungen 2,3,4,5 und 6 durch und ergänze den Satz mit den Dingen, die am besten beschreiben, wie du die Mami bist, die du schon immer sein wolltest. Es ist wichtig, dass du auch Dinge integrierst, die nicht in Zusammenhang mit deinem Muttersein stehen. Achte dich in allen Facetten, denn auch diese Bereiche nähren dich, dein Muttersein und die Beziehung zu deinen Kindern.

Schritt 2: Ich verzichte auf....

Gehe die Antworten in Übung 9b durch und beschreibe, welche Gewohnheiten, Muster, Dynamiken du nicht mehr weitergeben möchtest. Natürlich kannst du auch die Ergebnisse aus Modul 1 und Modul 2 berücksichtigen, wenn sie dir gerade präsent sind.

Schritt 3: Meine wichtigsten Werte als Mami sind

Trage hier deine wichtigsten Erkenntnisse aus Übung 13 ein.

Schritt 4: Ich verpflichte mich...

Lese dir deine Antworten der Übungen 7,8 und 9 durch. Wozu verpflichtest du dich? Trage es unter dem letzten Punkt in deinem Mamanifest ein.

Mein magisches Mamanifest

Als Mama bin ich...

Ich verzichte auf...

Meine wichtigsten Werte als Mami sind...

Ich verpflichte mich...

Übung 16

Deine individuellen Orakelkarten

In den vorangegangenen Übungen hast du bereits sehr viel innere Arbeit gemacht. Du hast eine Vision deines Familienlebens und weißt darüber Bescheid, welche Werte für dich und deine Familie wichtig sind. Dein Mamanifest steht!

Nun geht es darum, dieses Wissen in eine Art Aktionsplan zu transformieren, der dich Tag für Tag begleitet und dich unterstützt.

- ❖ Was hilft mir und meinen Kindern heute?
- ❖ Was unterstützt mich im Umgang mit meinen Kindern heute?

Dafür erschaffst du dir eigene Orakelkarten, die du heran ziehen kannst, um dich am Morgen auf den Tag einzustimmen oder wenn Situationen festgefahren sind und du nicht weiter kommst. Unsere Kinder lernen am besten durch unser Handeln und durch die direkte Erfahrung. Die Werte, Verantwortlichkeiten und deine ganz persönlichen Stärken bilden die Grundlage für ein Handeln, das in Übereinstimmung mit deiner inneren Weisheit steht. Übertrage nun die Handlungen, die zu deinen Werten passen, aus der Übung 13 auf die einzelnen Karten. Es ist ein intuitiver Prozess, der ganz individuell ist. Es mag eine konkrete Handlung sein oder eine Affirmation. Ein ganzer Satz, vielleicht sogar zwei oder nur ein Wort. Vielleicht gibt es Werte, aus denen du eine ganze Reihe an verschiedenen Handlungen ableitest oder vielleicht gibt es bei einem anderen Wert nur wenige Aktionsschritte.

Dieses Kartenset kann wachsen und sich verändern. Bei Mustern und Dynamiken, die du deinen Kindern nicht weiter geben möchtest, überlege dir:

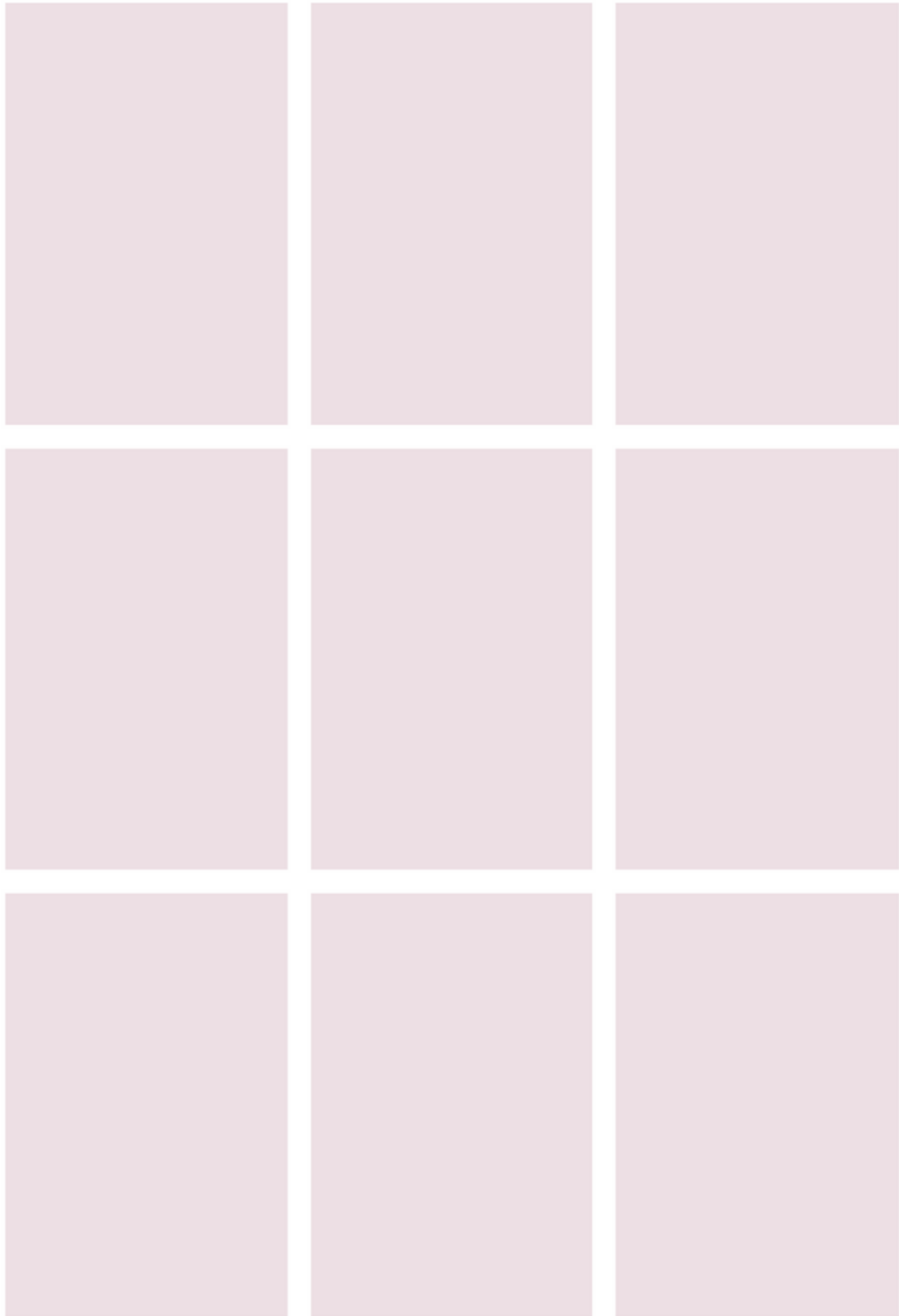
- ✓ *Was mache ich anstatt dessen?*
- ✓ *Was ist ein gesunder Ausdruck dessen?*
- ✓ *Wie kann ich diese Dynamik überwinden?*

Alle diese Antworten kannst du auf deine Karten schreiben oder weitere Affirmationen, die dich unterstützen und begleiten. Möglichkeiten könnten sein:

- von dir zu erzählen
- singen, tanzen, spazieren oder Bewegungsspiele
- Witze machen oder „Theater“ spielen
- dein Kind zu fragen, was es sich wünscht.
- Reflektieren: was könnte dem Verhalten zugrunde liegen?
- Gefühle und Emotionen annehmen und auf akzeptable Weise ausleben (Kissen boxen, Luftballons stampfen, in den Wald gehen und schreien)
- Termine ändern, sich Zeit nehmen und Druck raus nehmen.
- Ablenken
- spielen und in den Kontakt kommen
- um Hilfe bitten
- in der Natur sein (Blätterbilder, Naturmandala)
- Rollen vertauschen
- Vorgegebene Muster hinterfragen
- Gedanklich den Fokus auf begleiten anstatt erziehen legen
- Tagesmotto: Freude (was braucht jeder einzelne dazu?)
- Fokus: Leichtigkeit
- Selbstliebe

Ich möchte dich ermutigen, deine eigenen Ideen für den Gebrauch zu entwickeln.

- Nutze die Karten als Einstimmung am Morgen, um eine gute Intention für den Tag zu setzen.
- Möglicherweise kannst du sie optimal nutzen, wenn du eine neue persönliche Praxis etablieren möchtest.
- Vielleicht läuft dein Tag chaotisch oder du bist überfordert, du weißt einfach nicht mehr weiter... Was würde mir jetzt helfen? Pausiere und wähle eine Karte.
- Manchmal hilft es enorm, innezuhalten und eine Idee zu bekommen. Mithilfe dieses Kartensets hast du die Möglichkeit, auch in schwierigen Momenten, ganz auf deine innere Stimme zu hören und sie so zu aktivieren.



Übung 17

Was verstehst du unter Intuition?

.....

.....

.....

.....

Wie findest du einen Zugang zu deiner Intuition?

.....

.....

.....

Welche Erlebnisse hattest du bereits mit deiner Intuition?
Wie zeigt sie sich?

.....

.....

.....

