

Workbook



Mutterwunde

Raus aus dem Unterbewusstsein, rein in die Freiheit!

Katharina Popper



Damit wir uns in unserem Körper wirklich wohlfühlen, uns wieder spüren lernen, unsere volle Weiblichkeit entfalten und die schönsten Erfahrungen in unserem Körper machen können - allein, sowie in Verbindung mit einem/r Partner(in) - ist es wichtig, dass wir lernen, uns komplett anzunehmen und zu lieben. ♡ Selbstliebe ist ein Prozess. Mit jedem Tag, jeder Woche, jedem Monat, jedem Jahr in Achtsamkeit für unsere Gedanken, unsere Handlungen und unsere Entscheidungen, die wir fällen, festigt sich unsere Selbstliebe und unser Selbstwertgefühl.

PATRIARCHAT UND MUTTERSCHAFT

Grenzen und Schattenseiten annehmen

Anstatt dich also permanent anzustrengen, die bestmögliche Mutter für dein Kind zu sein, lehne dich zurück und lerne dich selbst besser kennen. Deine Bedürfnisse, Ängste, Wünsche und Abneigungen ehrlich zu fühlen und gewaltfrei zu kommunizieren, macht nicht nur dich, sondern auch dein Kind stark. Die ständig erfüllte, überglückliche Supermama gibt es in Wirklichkeit gar nicht. Du brauchst dieses Ideal deshalb auch nicht anzustreben. Einer emotional ausgebeuteten Eva nachzueifern, ist kontraproduktiv. Lass los und gehe stattdessen gemeinsam mit deinem/r Partner(in) und deinen Kindern auf Entdeckungsreise. Eine gefühlte Wahrheit wird dein Kind niemals schädigen. Verdrängte oder verleugnete Gefühle dagegen schon. Die Folgen sind Konflikte und (emotionale) Gewalt.

Kaum eine Mutter wagt es noch, ihre seelische Überforderung durch die Ansprüche der Kinder und ihre soziale Überlastung durch ihre Mutterfunktion einzugestehen und die Grenzen ihrer Mütterlichkeit offen zu bekennen.

Maaz, S. 15.

SAG'S MIT LIEBE SHEET

MEINE INTENTION FÜR DAS PROGRAMM, WEIL WICHTIG IST:

ICH BIN DANKBAR...

ICH BIN...

MEINE HEUTIGE ZEIT FÜR MICH

SAG'S MIT LIEBE JOURNAL

DAS WAR HEUTE EIN BEDEUTSAMER MOMENT FÜR MICH UND MEIN KIND:

DAS WAR HEUTE MEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG, DIESER GEDANKE HAT MICH BESONDERS BESCHÄFTIGT:

DAS HABE ICH HEUTE GUT GEMACHT, DARÜBER HABE ICH HEUTE GESTAUNT: