



REGAIN MASTERCLASS

DEINE UMSETZUNGS- UND ALLTAGSHERLFFER

WAS DIR HELFEN KANN IN DIE AKZEPTANZ ZU GEHEN:

"Stress Manhattan"

Male deine Lebensbereiche (die Dir wichtig sind, Kinder/Haushalt/Partner/Job/Finanzen/eigene Eltern/Freizeit etc.) in Form von gleichmäßigen Säulen auf.

Trage in die leeren Säulen dein Ausmaß an Belastung in diesem Bereich ein. Bis oben hin ausgefüllte Säulen bedeuten eine höchste(n) Mühe/Arbeit/Stress, leere Säulen bedeuten, dass du da aktuell überhaupt keinen Stress hast.

Kinder	Haushalt	Job	Job	Freizeit

Nehme also ganz bewusst wahr was dich aktuell am meisten belastet (diese Übung kannst du mehrfach für dich wiederholen)

Frage dich, in welchen deiner Bereiche du:

1. Auf keinen Fall dein Engagement reduzieren kannst
(Du bist z.B. schon Teilzeit angestellt und kannst die Stunden nicht weiter runter schrauben)
2. Was auslagern kannst:
(Haushalt/Kinder bringen und abholen etc.)

Schaue dir deine 2 Höchsten Türme an. Und frage dich:

Wenn der Stress dort besser wäre: wie wäre dieser Bereich? Was wäre anders?

Was hätte ich verändert gehabt? Was hätte ich geschafft?

Was hätte ich dazu beitragen können?

Manchmal hilft es andersherum zu fragen: Was müsste noch passieren damit der Turm wirklich in die Höhe explodiert?

Nächste Frage für dich:

Kann ich im Alltag wahrnehmen wenn diese eine Säule mich gerade belastet? Welche Emotionen/Gefühle kommen dann in mir auf wenn der Trigger kommt (wertfrei!)? Wie heißt das Gefühl und was könnte dahinter stehen? (Bedürfnis)

Achtsamkeitsübungen:

Bei starker Aufregung kann es erstmal hilfreich sein, eigenen Körper ins Schwingen oder Schütteln zu bringen! So lässt du die Energie raus und wirst lockerer! (Schaue gerne nach Schüttelmeditationen im Videoformat).

"Atemübung:

Wenn du es schaffst länger AUSzuatmen als Einzuatmen aktivierst du automatisch den Teil des Nervensystems, welcher für die Entspannung zuständig ist.

Dabei kann es helfen für sich zu zählen (z.B 4 Atemzüge lang EIN- und 8 AUSzuatmen).

Mich persönlich stehst häufiger das zählen und ich konzentriere mich nur auf das (seeeee)lange Ausatmen.

Schau was für dich passt und was dich gut für dich anfühlt!

Zweite sehr einfache Atemübung ist eine tiefe Bauchübung. Einfach auf den Boden legen (optional Füße hoch an die Wand 90° Winkel und Hände aufm Bauch legen. Einfach zuschauen und gerne aktiv beisteuern dass sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Meditation:

Meiner Meinung nach ders schönste und wichtigste Anker für dein Mamaalltag um nachhaltig aufhören zu Kämpfen und gelassener zu werden. Challenge dich selbst: schaffst du es 21 Tage am Stück 5min lang zu meditieren?

EFT = Emotional Freedom Technique

EFT ist eine Technik aus der "energetischen Psychologie" und arbeitet durch die Stimulation bestimmter Akupressur Punkte im Körper. Das wichtigste dabei ist erstmal: in dich hineinzuspüren.

Welche Emotion kommt da gerade hoch? WO SITZT SIE GENAU IN MEINEM KÖRPER?

Beispiel: Ich habe so eine Wut in mir, und sie sitzt auf meinem Brustkorb.

Ich spüre eine große Erschöpfung, und sitzt in meinen Augen. Die brennen richtig.

Die genaue Anleitung der Übung würde dieses Handout absolut sprengen, höre gerne in unsere Masterclass rein, oder suche ebenfalls nach einer Video-Anleitung im Netz (oder als Podcast).

Ich verlinke dir ein sehr schönes kostenloses Handbuch.pdf von EFT-International [hier](#).


Dort kannst du dich sehr gut nachlesen bzw. die genauen "Klopfpunkte" nachschauen und dir ggf. das Handbuch ausdrucken um es immer wenn du es brauchst parat zu haben.

Liebe Mindful Mama-Queen,

Ich möchte dir noch eins auf den Weg geben.

All diese Übungen können dich wunderbar dabei unterstützen dem Leben zuzustimmen, auch wenn das gerade nicht nach plan läuft.

Aber: die erstmal in unser Alltag ganz selbstverständlich zu integrieren dauert einfach Zeit. Sei bitte liebevoll, geduldig und mitfühlend mit dir. Du machst schon so viel.

Wenn du dir eine intensive 1:1 Begleitung wünschst, bin ich gerne für dich da, 
Meine aktuellen Angebote sehen wie folgt aus:

3 intensive Sitzungen: 555€

3 Monate Intensivbegleitung: 1499€

6 Monate Intensivbegleitung: 5555€

Ratenzahlung möglich.

Ich wünsche dir ganz viel Kraft und Energie und schicke herzlichste Grüße!

Deine Iza