

DER PSYCHOLOGIE GUIDE

Warum Journaling dein stärkstes Werkzeug für mentale Klarheit ist

Ein Kompass für Mütter und alleinerziehende Mamas

Vom ständigen Funktionieren zurück zu mehr Selbstfürsorge, innerer Ruhe und Klarheit.

Nina Wiesenfeller

Psychologische Begleitung & Journaling-Mentoring

Vorwort: Von Mama zu Mama

Liebe Mama,

wenn du diesen Guide gerade in den Händen hältst, dann vermute ich, dass du vieles kennst, was ich selbst lange Zeit erlebt habe: Die endlosen To-do-Listen. Das ständige Funktionieren. Die Verantwortung, die nie Pause macht. Für andere da zu sein, während man sich selbst immer weiter nach hinten stellt.

Ich erinnere mich noch gut an eine Zeit, in der ich morgens aufgestanden bin und sofort im Funktionieren-Modus war. Kind fertig machen, arbeiten, organisieren, einkaufen, Haushalt, Termine. Nach außen wirkte alles normal. Ich habe geschafft, was geschafft werden musste. Aber innerlich war ich oft erschöpft. Nicht nur körperlich, sondern vor allem emotional. Es gab eine Zeit, in der ich so sehr damit beschäftigt war, für alle anderen da zu sein, dass ich den Kontakt zu mir selbst komplett verloren habe.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Du liegst abends im Bett, bist vollkommen müde und trotzdem hören deine Gedanken nicht auf. Du reagierst gereizter, als du eigentlich möchtest, und fühlst dich danach schuldig. Du hast das Gefühl, immer stark sein zu müssen, obwohl du dir manchmal einfach nur wünschen würdest, dass jemand fragt, wie es dir wirklich geht.

Für mich kam der Wendepunkt, als ich erkannt habe, dass ich zwar funktioniere, aber nicht mehr wirklich lebe. Dass ich mich selbst irgendwo zwischen Verantwortung, Erwartungen und Alltag verloren hatte.

Das Schreiben wurde für mich zu einem Anker. Ein Ort, an dem ich ehrlich sein durfte. Ohne Bewertung. Ohne Druck. Ohne die Rolle der starken Mama erfüllen zu müssen. Besonders in schwierigen Lebensphasen als alleinerziehende Mama, nach Enttäuschungen oder in Zeiten von Selbstzweifeln war Journaling für mich ein sicherer Ort. Statt alles in mich hineinzufressen, konnte ich meine Gefühle aufschreiben, sie sortieren und besser verstehen. Durch das tägliche Journaling habe ich wieder gelernt, mich selbst zu fragen: „*Wie geht es eigentlich mir gerade? Was brauche ich?*“

Und genau darum geht es in diesem Guide. Nicht darum, alles perfekt zu machen. Nicht darum, noch mehr leisten zu müssen. Sondern **darum, dir selbst wieder zuzuhören. Dich wieder wahrzunehmen. Vom ständigen Funktionieren wieder mehr bei dir selbst anzukommen.** Und jeden Tag ein kleines Stück mehr zu dir zurückzufinden. Wenn du dir in den nächsten Tagen nur wenige Minuten schenkst, um ehrlich mit dir selbst zu sein, dann kann daraus etwas Großes entstehen. Mehr Klarheit. Mehr Ruhe. Mehr Verständnis für dich selbst. Und die Erkenntnis, dass du nicht erst zusammenbrechen musst, um dir selbst Aufmerksamkeit und Fürsorge zu erlauben. Du leistest jeden Tag so viel. Dieser Guide soll ein kleiner Raum nur für dich sein.

Schön, dass du hier bist.

Von Mama zu Mama, Nina Wiesenfeller

Kapitel 1 • Wenn der Tag einfach zu viel war: Die Anatomie der Überforderung

Stell dir einen ganz normalen Morgen vor. Der Wecker klingelt, du drückst ihn weg. Dein Kind krabbelt zu dir ins Bett, möchte kuscheln, und in dir meldet sich gleichzeitig die unerbittliche Stimme, die sagt: „*Wir müssen los, die Zeit rennt.*“ Du gehst in die Küche, versuchst halb wach ein Frühstück hinzubekommen, suchst die Brotdose, die irgendwo verschwunden ist, fragst dich, ob die Lieblingshose eigentlich gewaschen ist. Dein Handy blinkt wegen einer Nachricht von der Arbeit, vielleicht von der Kita, vielleicht von der Bank.

Du bringst dein Kind morgens in die Kita und sitzt danach im Auto oder zu Hause für einen Moment da und merkst plötzlich, wie unendlich erschöpft du eigentlich bist. Es ist erst 8:30 Uhr, aber dein Nervensystem hat schon die Kapazität eines ganzen Arbeitstages verbraucht. Du versuchst freundlich zu bleiben, organisierst im Kopf den restlichen Tag, denkst an den Elternabend, an die E-Mails, an die offenen Rechnungen und an den Streit von gestern, der dir noch nachhängt. Du funktionierst nach außen makellos, während innerlich alles zu viel wird. Innen läuft ein Film in Dauerschleife, der einfach nicht stoppt. Du trägst einen unsichtbaren Rucksack voller Verantwortung, den sogenannten **Mental Load**, den niemand außer dir sieht.

Später am Tag kommt noch mehr dazu. Ein Termin zieht sich länger als geplant, dein Kind ist müde und quengelig, vielleicht bist du heute alleine verantwortlich und kannst niemandem mal kurz das Kind übergeben. Dein Kind braucht den ganzen Tag etwas von dir und abends weißt du nicht mehr, wann sich zuletzt jemand gefragt hat, wie es dir geht. Du hast das Gefühl, immer für alle da zu sein, aber selbst keinen Millimeter Raum zu haben. Du jonglierst Haushalt, Emotionen und To-dos, während dein inneres System versucht, den Laden einfach nur am Laufen zu halten.

Abends, wenn dein Kind endlich schläft und die Wohnung still ist, setzt du dich auf die Couch. Als alleinerziehende Mama kenne ich genau dieses Gefühl: Ich sitze abends endlich auf dem Sofa, bin körperlich eigentlich völlig müde, aber gedanklich kann ich einfach nicht abschalten. Dann kreisen die Gedanken um die Kita, Termine, den Haushalt, mein Kind, die Arbeit und alles, was ich noch erledigen muss. Du greifst automatisch zum Handy, scrollst durch Instagram, vielleicht durch Nachrichten. Du vergleichst dich mit anderen Müttern und hast das Gefühl, einfach nicht genug zu sein. Schlafen wäre schön, doch sobald du das Licht ausmachst, dreht das Gedankenkarussell erst richtig auf.

Genau hier, in dieser abendlichen Erschöpfungs-Spirale, setzt Journaling an.

Journaling hat mir geholfen, diese endlosen Gedanken aus meinem Kopf aufs Papier zu bringen und dadurch wieder mehr Ruhe zu finden. Es ist kein neues To-do, das dich noch mehr stresst. Sondern eine kleine, ehrliche Pause für dich. Es sind ein paar Minuten, in denen du nicht für andere funktionierst, sondern einen Stift in die Hand nimmst und deinem Kopf einen sicheren Ort gibst, um den unsichtbaren Rucksack endlich abzusetzen.

Kapitel 2 • Was Journaling wirklich ist (und was nicht)

Wenn wir „Journaling“ sagen, denken viele zuerst an ein Tagebuch wie früher. Vielleicht an ein *rosafarbenes Buch mit Schloss*, in das man schreibt: „*Heute war ich einkaufen und das Wetter war schön...*“

Vergiss das.

In diesem Guide bedeutet Journaling etwas völlig anderes. Es ist **mentale Hygiene**. So wie du dir abends die Zähne putzt, um Karies zu vermeiden, so putzt du dir mit dem Journaling den mentalen „Zahnstein“ aus dem Gehirn.

In der Psychologie gibt es für diesen Prozess ein wichtiges Wort: „**Externalisierung**“.

Das klingt akademisch, ist aber ganz einfach: Du holst deine Gedanken aus der dunklen, lauten Höhle deines Kopfes heraus und legst sie ins grelle Licht auf ein Stück Papier. Solange alles in dir bleibt, kreist es. Dein Gehirn muss ständig Energie aufwenden, um die Gedanken festzuhalten, damit du nichts vergisst. Sobald es geschrieben steht, hat es einen Platz außerhalb von dir. Der Gedanke wird von einem bedrohlichen Gefühl zu bloßer Tinte auf Papier.

Warum nicht einfach mit einer Freundin reden?

Mit Freundinnen zu sprechen ist wunderbar und wichtig. Aber wenn wir reden, passen wir unsere Worte oft (unbewusst) an. Wir wollen nicht zu negativ klingen. Wir wollen die andere Person nicht belasten. Oder wir bekommen sofort gut gemeinte Ratschläge, obwohl wir eigentlich nur mal unseren Frust rauslassen wollten. Das Papier hingegen bewertet nicht. Das Papier unterbricht dich nicht. Es hält alles aus – deine Wut, deine Erschöpfung, deine Tränen und deine unsortiertesten Sätze.

Kapitel 3 • Was in deinem Kopf passiert, wenn du schreibst (Die Neurologie)

Journaling ist nicht einfach nur „aufschreiben, was war“. Es ist keine Esoterik. Es ist pure Neurologie. In deinem Gehirn passieren dabei drei hochgradig spannende Dinge, die du körperlich spüren kannst.

1. Die Notbremse für deine innere Alarmanlage (Affekt-Labeling)

Wenn du gestresst bist, wenn du das Gefühl hast, alles ist zu viel, dann ist ein Teil in deinem Gehirn besonders aktiv: die **Amygdala**. Sie ist das emotionale Alarmzentrum (das „Gaspedal“ deines Stresssystems). Sie springt an, sobald etwas „gefährlich“ wirkt. Für das Gehirn einer Mutter sind Dauer-Überforderung, das schreiende Kleinkind an der Supermarktkasse oder massive Schuldgefühle absolute Gefahrensituationen. Dein Nervensystem flutet deinen Körper mit Stresshormonen. Du reagierst gereizter, als du eigentlich möchtest, schreist vielleicht, und fühlst dich danach sofort schuldig.

MRT-Scans haben Erstaunliches gezeigt: Wenn du deine Gefühle benennst und aufschreibst („*Ich bin gerade unendlich wütend und hilflos*“), passiert etwas Bemerkenswertes: **Die Amygdala fährt ihre Aktivität sofort herunter.** Die Alarmanlage wird leiser. Gleichzeitig schaltet sich der präfrontale Kortex ein, das Logikzentrum in deinem Gehirn (die „Bremse“). Du gehst innerlich weg vom Überlebensmodus („Kampf oder Flucht“) hin zu: „Ich sehe, was los ist, und kann einen Schritt Abstand gewinnen.“

2. Der Mülleimer für dein Arbeitsgedächtnis (Der Zeigarnik-Effekt)

Vielleicht kennst du das Bild vom Computer mit 40 offenen Browser-Tabs. So ähnlich arbeitet dein Kopf, wenn viele Aufgaben und Sorgen gleichzeitig aktiv sind. Die Psychologie nennt dies den „**Zeigarnik-Effekt**“. Dieser besagt, dass unser Gehirn unerledigte Aufgaben und ungelöste Probleme ständig in einer Dauerschleife abspielt, um uns davor zu schützen, sie zu vergessen. **Das ist der Motor deines Mental Loads. Deswegen liegst du abends im Bett, bist völlig müde, aber dein Kopf hört einfach nicht auf zu denken.**

Wenn du diese endlosen Listen und Sorgen aufschreibst, drückst du für dein Gehirn die „Speichern“-Taste. Es bekommt das Signal: „*Aha, die Information ist sicher ausgelagert. Ich muss sie nicht mehr im aktiven Arbeitsspeicher rotieren lassen.*“ Dein Kopf schließt die offenen Tabs. Du fühlst dich schlagartig entlastet, obwohl objektiv noch kein einziges To-do erledigt wurde.

3. Du wirst vom Opfer zur Beobachterin (Metakognition)

Solange deine Gedanken nur in dir kreisen, bist du mitten im Auge des Sturms. Wenn die innere Stimme sagt: „*Ich bin eine schlechte Mutter, ich habe heute wieder nur gemeckert*“, dann fühlt sich das in deinem Kopf an wie ein unumstößliches Gesetz. Du glaubst diesen Satz zu 100%.

Wenn du diesen Satz jedoch aufschreibst, ändert sich die Dynamik. Er steht jetzt vor dir. Schwarz auf Weiß. Du kannst ihn mit Abstand anschauen. Genau das nennt man „**Metakognition**“ – **die Fähigkeit, über das eigene Denken nachzudenken.** Du bist nicht mehr die Emotion selbst, du bist die Beobachterin der Emotion. Aus dieser Distanz heraus erkennst du oft: „*Moment, dieser Gedanke ist völlig übertrieben. Ich bin keine schlechte Mama, ich bin heute einfach nur maßlos erschöpft.*“

Kapitel 4 • Warum Journaling gerade für dich als Mama ein Power Tool ist

Als Mama und ganz besonders als alleinerziehende Mama bist du den gesamten Tag im „Außen“. Dein Radar ist ständig auf die Bedürfnisse anderer gerichtet. Du denkst für dein Kind mit, du hältst die Termine im Kopf, du spürst als Erste die kippende Stimmung im Raum, du kümmerst dich um Essen, Kleidung, Trostpflaster, Konfliktlösung und Logistik. Du bist der Klebstoff, der den ganzen Laden zusammenhält.

Dein Nervensystem ist dadurch chronisch im „Überlebensmodus“. Das bedeutet: Es geht deinem Körper die meiste Zeit nicht mehr darum, wie du dich fühlst, sondern nur noch darum, dass du den Tag irgendwie unbeschadet überstehst. *Die Konsequenz: In diesem Modus bekommen deine eigenen Bedürfnisse keinen Sauerstoff mehr. Du stellst die Bedürfnisse aller anderen bedingungslos über deine eigenen und verlierst dabei schleichend, Tag für Tag, den Kontakt zu dir selbst. Du fragst dich, warum du trotz eines eigentlich „normalen“ Alltags ständig tiefer erschöpft bist. Die Antwort ist: Weil dein System nie in den Ruhemodus (Parasympathikus) schalten darf.*

Du schiebst deine eigenen Gefühle weg, damit du weiter stark sein kannst. Mit der Zeit liegen deine Wünsche, deine Erschöpfung, deine Traurigkeit und deine Wut wie unter einer schweren, **dicken Betondecke**. Du merkst irgendwann mit Erschrecken, dass du gar nicht mehr weißt, was dir eigentlich guttut, was dir Freude macht oder wer du abseits der Mama-Rolle eigentlich bist. Journaling ist der Weg, diese Betondecke sanft aufzubrechen.

Früher dachte ich oft, ich müsste einfach immer funktionieren. Journaling hat mir geholfen zu erkennen, dass auch meine Bedürfnisse wichtig sind und dass Selbstfürsorge absolut nichts Egoistisches ist. Es braucht keine Stunde Meditation auf dem Berggipfel. Es braucht nur dich, einen Stift und die Erlaubnis, für fünf Minuten radikal ehrlich zu dir selbst zu sein. In diesen Minuten musst du nichts leisten. Du musst niemanden trösten. Du musst nicht funktionieren. Du darfst einfach nur existieren und fühlen, was gerade da ist. **Das ist wahres Empowerment. Es geht nicht darum, dich durch Selbstoptimierung zu einer noch perfekteren Maschine zu machen, die alles weglächelt. Es geht darum, aus dem reinen Reagieren wieder in ein bewusstes Agieren zu kommen und den Weg vom ständigen Funktionieren zurück zu dir selbst zu finden.**

Kapitel 5 • Was du erwarten kannst (und die Phasen der Veränderung)

Lass uns realistisch bleiben: Journaling ist kein magischer Zauberstab. Dein Kind wird weiterhin Trotzanfälle haben, die Wäscheberge werden nicht von alleine verschwinden und die Nächte bleiben manchmal kurz. Was sich jedoch elementar verändert, ist dein Umgang mit diesem Chaos. Deine innere Widerstandsfähigkeit wächst.

Dieser Prozess verläuft meist in drei typischen Phasen:

Phase 1: Tag 1 bis 5*Die Widerstands-Phase*

Am Anfang fühlt es sich oft holprig, seltsam oder sogar sinnlos an. Du sitzt vor dem leeren Blatt und dein Gehirn ruft: „*Dafür haben wir absolut keine Zeit! Geh lieber die Küche wischen!*“. Dieser innere Widerstand bedeutet nicht, dass es nicht funktioniert. Er beweist nur, dass du versuchst, das Muster deines Überlebensmodus zu durchbrechen.

Phase 2: Woche 2 bis 3*Das erste Aufatmen*

Wenn du dranbleibst, spürst du feine Verschiebungen. Das abendliche Einschlafen geht schneller, weil der „Mental Load Mülleimer“ geleert wurde. Bei Stress (z.B. verschütteter Saft) öffnet sich plötzlich ein winziges Fenster der Besonnenheit. Du atmest erst ein, bevor du reagierst.

Phase 3: Nach 4 Wochen*Die Löwen-Klarheit*

Das Journaling ist zu deinem festen Anker geworden. Du kennst deine typischen Stressauslöser (Triggermomente) viel besser und kannst sie umschiffen. Du verurteilst dich weniger. Die Stimme, die sagt „*Ich habe heute wieder nichts geschafft*“, wird leiser, weil du gelernt hast, deine unsichtbaren Erfolge zu sehen.

Kapitel 6 • Die goldenen Regeln: Damit Journaling für dich arbeitet

Damit dieses Werkzeug eine Entlastung und keine weitere lästige Pflicht auf deiner To-do-Liste wird, gelten ab sofort folgende drei Regeln:

1. Schreib mit der Hand (Der Neurologie-Hack)

Es ist verlockend, abends einfach schnell im Handy-Notizbuch zu tippen. Aber: Tippen hat nicht denselben neurologischen Effekt! Die feinmotorische, komplexe Bewegung des Schreibens per Hand vernetzt deine linke und rechte Gehirnhälfte. Weil du mit der Hand viel langsamer schreibst, als du denkst, wird dein rasendes Gedankenkarussell automatisch auf ein gesundes Tempo abgebremst. Die Worte landen buchstäblich tiefer in deinem Bewusstsein.

2. Zensiere dich niemals! (Der Safe Space)

Dein Journal ist kein Deutschsaufsatz. Niemand wird das hier jemals lesen. Lass die Rechtschreibung los. Lass die Grammatik los. Lass den Zwang los, „schöne“ oder „positive“ Dinge schreiben zu müssen. Wenn du heute dein Kind am liebsten auf den Mond schießen würdest, schreib es auf! Wenn du erschöpft und wütend auf die Welt bist, kritzle fest auf das Papier, bis die Seite reißt. Wenn du zu müde für ganze Sätze bist, schreibe nur ein einziges Wort (z.B. „LEER“). Wahre Heilung beginnt dort, wo wir aufhören, uns selbst zu verstellen.

3. Mach es klein (Die 5-Minuten-Regel)

Verabschiede dich von dem Bild, stundenlang bei Kerzenschein Tagebuch schreiben zu müssen. Du bist Mama. Zeit ist dein wertvollstes Gut. Fünf Minuten hochfokussiertes, ehrliches „Gehirn-Ausleeren“ sind tausendmal wirkungsvoller als eine Stunde erzwungenes Reflektieren am Wochenende. Mach es zu deinem winzigen Ritual – sei es morgens beim ersten Schluck Kaffee oder abends als allerletzte Handlung vor dem Lichtlöschen.

***Die wichtigste Regel:** Wenn du es einen Tag vergisst, fängst du am nächsten Tag einfach wieder an. Ohne Schuldgefühle. Ohne Selbstbestrafung. Es gibt kein „Ich bin im Rückstand“.*

Kapitel 7 • Dein Praxis-Baukasten: Konkrete Übungen für den Alltag

Hier sind erprobte, schnelle Formate, die du direkt in deinem Alltag anwenden kannst – je nachdem, was du gerade brauchst.

A. Die 5-Minuten-Abendroutine (Gegen das Gedankenkarussell)

Stell dir vor, dein Kind ist im Bett und die Wohnung ist etwas ruhiger. Bevor du dein Handy nimmst oder den Fernseher anmachst, nimm dein Journal und einen Stift. Schreibe jeden Abend folgende vier Dinge auf:

- **1. Was heute gut war:** Oft sind es die kleinen Dinge (ein Lachen deines Kindes, ein ruhiger Moment).
- **2. Was mich beschäftigt:** Bringe alle Sorgen für morgen aufs Papier und leere den Arbeitsspeicher.
- **3. Wofür ich dankbar bin:** Richtet den Fokus wieder auf die Fülle und das Positive.
- **4. Was ich morgen loslassen möchte:** z.B. „*Ich lasse den Anspruch los, dass die Küche morgen perfekt sauber sein muss.*“

Journaling hat mir gezeigt, dass nicht jeder Tag perfekt sein muss, um schön zu sein. Danach schlafe ich oft deutlich ruhiger ein.

B. Die Mama-Notfallseite (Wenn du kurz vorm Ausrasten bist)

Es gibt diese Momente, in denen alles kollabiert. Das Kind schreit, das Nudelwasser kocht über, du bist sensorisch komplett überreizt. Du spürst, wie sich die Wut im Bauch zusammenzieht und du weißt: *Gleich platze ich.*

Flüchte für 60 Sekunden aus der Situation (ins Bad, in den Flur), nimm dein Journal und antworte im Blitztempo:

- **Was fühle ich gerade körperlich?** (z.B. „*Mein Hals ist eng, mein Herz rast, ich will nur noch schreien.*“)
- **Welches Bedürfnis von mir wird gerade massiv übergangen?** (z.B. „*Ich brauche einfach nur 5 Minuten Stille!*“)
- **Was ist der kleinste, nächste Schritt, um mich zu beruhigen?** (z.B. „*Kaltes Wasser ins Gesicht klatschen und dreimal tief in den Bauch atmen, bevor ich wieder rausgehe.*“)

Diese einfache Übung holt dich sofort aus der feuernden Amygdala zurück in den präfrontalen Kortex.

C. Die „To-Da“-Liste (Die Löwenliste für den Selbstwert)

Unser Gehirn ist evolutionär darauf programmiert, Fehler und Defizite zu suchen (*Negativitätsbias*). Wir sehen abends messerscharf, was wir nicht geschafft haben. Die Löwenliste dreht diesen Spieß um. Verwandle deine unerledigte To-Do-Liste in eine **To-Da!**-Liste.

Schreibe abends auf: „Was ich heute als Löwin getragen und geleistet habe:“

[Löwin] Ich habe 3 Wutanfälle liebevoll begleitet.

[Löwin] Ich habe dafür gesorgt, dass ein kleiner Mensch warme Nahrung bekommt.

[Löwin] Ich habe gearbeitet, obwohl ich nachts nur 4 Stunden geschlafen habe.

[Löwin] Ich habe eine Grenze gesetzt und „Nein“ zum extra Kuchenbacken für die Kita gesagt.

Du wirst staunen, wie viel du leistest, wenn du aufhörst, das Alltägliche als selbstverständlich abzutun.

D. Den giftigen Satz „Ich bin eine schlechte Mama“ entmachten

Nach einem harten Tag taucht er oft auf: Der fiese innere Kritiker. Statt diesen Satz einfach als Wahrheit zu schlucken, zerrst du ihn ins Licht und führst einen Prozess wie vor Gericht.

Der innere Vorwurf (Anklage)	Knallharte Fakten (Verteidigung / Gegenbeweise)

„Ich bin eine furchtbare Mama, weil ich heute beim Abendessen laut geworden bin.“

- **Gegenbeweis 1:** Ich habe heute Morgen eine halbe Stunde geduldig Lego gebaut.
- **Gegenbeweis 2:** Ich Sorge jeden Tag dafür, dass mein Kind sicher und geborgen ist.
- **Gegenbeweis 3:** Ich reflektiere mein Verhalten gerade hier in diesem Buch, weil ich mein Bestes geben will.

Du bist nicht deine schlechtesten 5 Minuten des Tages. Du bist die Summe deiner Liebe.

E. Neu: Der Sonntags-Check-In (Zurück zur Identität)

Nimm dir einmal am Wochenende 10 Minuten Zeit, um den Blick von der „Mama-Rolle“ weg auf die „Frau-Rolle“ zu lenken. Frage dich ehrlich:

? Was hat mir diese Woche Freude gemacht, das absolut nichts mit meinem Kind zu tun hatte?

? Welchen Teil meiner Persönlichkeit habe ich diese Woche vermisst?

? Was kann ich nächste Woche tun (und sei es nur für 15 Minuten), um mich wieder mehr wie ich selbst zu fühlen?

Kapitel 8 • Dein Startschuss: Die 7-Tage-Challenge

Um aus Wissen echte Veränderung zu machen, lade ich dich ein, sofort zu starten. Mach es nicht kompliziert. Mach es machbar.

Tag 1 bis 3

Der Mental Dump

Leg dein Journal auf deinen Nachttisch. Schreibe an diesen drei Abenden für exakt 5 Minuten komplett ungefiltert alles auf, was dir durch den Kopf schießt. Wenn du wütend bist, sei wütend. Wenn du traurig bist, sei traurig. Es muss keinen Sinn ergeben. Leere einfach den Speicher.

Tag 4 und 5

Fokus auf den Stolz

Integriere die Löwenliste. Schreibe an diesen beiden Abenden mindestens drei Dinge auf, die du heute großartig gemanagt hast.

Tag 6 und 7

Die Regulation

Übe dich in Achtsamkeit. Wenn du merkst, dass du am Tag gestresst bist, nutze einmal kurz die Mama-Notfallseite, um dein System zu beruhigen, bevor du handelst.

Nach diesen 7 Tagen blätterst du zurück. Lies dir deine ersten Seiten durch. Spüre in dich hinein: Fühlt sich der Kopf abends ein winziges bisschen aufgeräumter an? Gehst du etwas gnädiger mit dir selbst um?

Genau das ist der Zauber. Du hast den ersten Schritt gemacht, um nicht mehr nur zu funktionieren, sondern wieder zu fühlen und endlich wieder bei dir selbst anzukommen.

Ein persönliches Wort zum Abschluss

Liebe Mama,

Veränderung passiert nicht über Nacht, und das muss sie auch gar nicht. Du hast dir mit dem Lesen dieses Guides und den ersten Übungen bereits etwas unglaublich Gutes getan: Du hast dir Zeit für dich genommen. In einem Alltag, in dem wir oft nur funktionieren, ist genau das der wichtigste erste Schritt. Der Schritt weg von der endlosen To-do-Liste, zurück zu dir selbst.

Sei nachsichtig mit dir, wenn es Tage gibt, an denen das Journaling schwerfällt oder der Kopf einfach zu laut ist. Jeder noch so kleine Satz, den du aufschreibst, ist eine wertvolle Verbindung zu deinen eigenen Bedürfnissen. Du bist mit deinen Gedanken und Gefühlen nicht allein.

Wenn du dir im Mama-Alltag weitere Impulse zu Themen wie Mental Load, Selbstfürsorge, Journaling und unserem gemeinsamen Weg wünschst, lass uns sehr gerne in Verbindung bleiben. Begleite mich auf Instagram unter **@ninawi21**. Dort teile ich regelmäßig Gedanken, alltagstaugliche Übungen und echte Einblicke aus dem Leben.

Ich glaube an dich. Willkommen zurück bei dir.

Deine Nina