

## **Wie du dich im Mama-Alltag durch Mama-Mantras stärkst.**

Wenn wir uns im Überlebensmodus befinden, schießen 1000 Gedanken wild durch den Kopf. Gerne immer wieder dieselben Gedanken. Buddhisten nennen das den Monkeymind.

Die Gedanken führen zu Gefühlen und die Gefühle führen wieder zu meist denselben Gedanken.

Und, schwupp, sind wir in der Gedankenspirale, die sich sehr lange drehen kann und immer mehr Stress erzeugt.

Damit du dann auch wieder in deine Kraft kommst, ist es wichtig, dass wir den negativen Gedanken etwas entgegensetzen. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die Gefühle, die durch unsere Gedanken erzeugt werden, einem echten Erlebnis zugrunde liegen oder nur einem Gedanken. Es registriert das Gefühl und erzeugt die entsprechenden Reaktionen, die bereits in ihm abgespeichert sind.

Diese Wirkweise kann uns in eine immer schlechtere Stimmung bringen.

Und gerade jetzt, wo wir durch die Coronazeit zusätzlichen Belastungen erleben können, ist das fatal für den Familienfrieden.

Gleichzeitig können wir diese Fähigkeit des Gehirns auch nutzen, um unsere Wohlfühlhormone zu aktivieren, unsere Ressourcen anzuzapfen, die wir alle haben und uns so in eine bessere Stimmung bringen.

Wenn du merkst, dass du in einer Gedankenschleife hängst, unterbreche dich mit einem deutlichen (inneren)

“Stopp.”

Mache bewußt etwas ganz anderes, was deine Aufmerksamkeit beansprucht. Zum Beispiel etwas körperliches wie Liegestützen oder Hampelmänner, fange an Gemüse zu schneiden oder schaue eine Folge Ladykracher. Hauptsache, du durchbrichst die Gedankenspirale. Und dann setze bewußt andere Gedanken an die Stelle der Gedanken, die dich runterziehen.

## **Wir glauben das, was wir oft denken, ob es positiv ist oder negativ.**

Das kannst du üben. Und ja, genau jetzt, in der Corona-Krise, ist der richtige Moment dafür.

Wir entwickeln uns am stärksten in Krisenzeiten weiter, wenn wir wirklich etwas umsetzen von dem, was uns helfen könnte.

Diese stärkenden Gedanken sind unter anderem Affirmationen.

Du kannst dir ein paar Affirmationen, die sich für dich stärkend anfühlen, aufschreiben. Jeden Morgen nach dem Aufstehen und auch abends vor dem Einschlafen sagst du dir innerlich diese Affirmationen.

Entscheidend ist, dass du sie dir nicht nur sagst, sondern dass du sie fühlst. Lasse Bilder entstehen, wenn du dir deine Affirmation sagst. Nehme dir Zeit, zu spüren.

Welche Sinne spricht die Affirmation an?

Mit je mehr Sinnen eine Affirmation gekoppelt ist, desto stärker beeinflusst sie unser Unterbewußtsein.

Wenn deine Affirmation ist...

“Ich vertraue darauf, dass das Leben gut für mich und meine Familie sorgt. Wir sind ganz und gar behütet.”

...dann gehe in das Gefühl hinein, was du hast, wenn du ganz und gar vertraust.

Wie fühlt es sich an, behütet zu sein und voll Vertrauen?

Wenn du den Satz mit positiven Gefühlen koppelst, wird in deinem Gehirn eine neue Spur angelegt.

Je öfter du das denkst und in das Gefühl gehst, desto stärker wird sich das in deinem Leben zeigen.

Wenn es dir schwer fällt in die Gefühle zu kommen, dann sage dir vor der Affirmation: Mit jedem neuen Tag vertraue ich mehr und mehr darauf, dass ich mich behütet fühlen werde.

Mit Affirmationen beeinflusst du dein Unterbewußtsein. Ca 95% unser Handlungen und Gedanken werden von unserem Unterbewusstsein gesteuert.

Das ist auch gut so, denn sonst wären kaum in der Lage, unseren Alltag zu leben. Leider gibt es auch viele Negativprogrammierungen aus dem

Unterbewusstsein, die uns gerade jetzt lähmen können.

Indem du dich nicht von deinen Gedanken kontrollieren lässt, sondern negativen Gedanken etwas entgegensetzt, kannst du die Wahrnehmung einer Situation ändern. Und damit dein Wohlbefinden.

Ich gebe dir hier eine Liste an Affirmationen, von denen du dir die rausnehmen kannst, die für dich passen. Natürlich kannst du dir auch eigene kreieren.

### **Affirmationen, die dich stärken:**

**Ich bin ganz und gar behütet.**

.

**Ich vertraue mir selbst und meiner Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen.**

.

**Ich finde mit jedem neuen Tag mehr Zugang zu meiner inneren Stärke.**

.

**Ich bin Liebe und meine Liebe leitet mich.**

.

**Wenn ich Angst spüre, dann habe ich den Mut, sie zu fühlen. Ich bedanke mich bei meiner Angst und sehe, was ich durch sie erfahre.**

.  
**Ich darf meine Angst loslassen.**

.  
**Das Leben ist für mich, immer.**

.  
**Ich wähle Frieden und Liebe.**

.  
**Ich darf entspannen und ich darf glücklich sein.**

.  
**Jede Zelle meines Körpers ist vollkommen gesund.**

.  
**Je unsicherer es im Außen ist, desto sicherer werde ich in meinem Inneren.**

.  
**Heute ist der schönste Tag meines Lebens.**

.  
**Ich bin gesund und wertvoll.**

.  
**Ich schaue mit liebevollen Blick auf die Menschen in meiner Familie.**

.  
**Ich nehme die Herausforderungen dieser Zeit dankbar an und sehe sie als Chance zu wachsen.**

.  
**Ich werde mit jedem neuen Tag immer stärker und gesünder.**

.  
**Ich erlaube mir, mit Freude und Leichtigkeit durch den Tag zu gehen.**

.  
**Ich bin Frieden.**

.  
**Ich gehe mit vollem Vertrauen durch diesen Tag.**

.  
**Heute begegne ich allem, was ich nicht ändern kann, vollkommen gelassen.**

.  
**Ich bin freundlich zu mir selbst und allen anderen Menschen.**

.  
**Wenn belastende Gedanken kommen, erkenne ich, dass sie mich schützen wollen. Ich danke ihnen und lasse sie ziehen.**

.  
**Ich vertraue dem Leben. Es ist immer für mich.**

.