



Wirklich da sein

Du bist genug

Sanfte Wege zu mehr
Verbindung im Mama-Alltag

Ein Buch von

MamaSinn

Autorin: Alicia Mallek

MamaSinn - Alicia Mallek

Wirklich da sein. Du bist genug.

Sanfte Wege zu mehr Verbindung im Mama-Alltag

Herzlich willkommen,

wie schön, dass du da bist und dich für dieses E-Book entschieden hast. Danke für dein Vertrauen.

Dieses Buch ist eine Einladung: eine Einladung, dir Zeit für dich zu nehmen, innezuhalten und dich selbst wieder mehr zu spüren. Vielleicht ist es für dich der Anfang von etwas Neuem – ein kleiner Schritt auf einem Weg, den du für dich gehen möchtest.

Ich freue mich, dich ein Stück dabei zu begleiten.

Alles Liebe,

deine Alicia von MamaSinn

Inhalt

Laura	4
1. Ein Moment für dich – Der Morgen am Küchentisch	6
Einladung	7
2. Warum sich Verbindung oft so fern anfühlt	8
Das Dilemma des Für-alle-Daseins	9
Autopilotmodus – wenn Präsenz auf der Strecke bleibt	10
3. Wieder präsent werden – kleine Kraftanker für übervolle Tage	14
Die Erlaubnis, die in dir wohnt	15
Zeit für Kraftanker	17
4. Deep Talk statt Alltagsfloskeln – Gespräche, die wirklich nähren	21
Drei liebevolle Impulse für mehr Tiefe im Gespräch:	22
Smalltalk – oft freundlich, manchmal ermüdend	22
Selbstakzeptanz und die Entlastung im Alltag	23
5. Grenzen wahren: Tiefe, ohne dich selbst zu verlieren	25
Wenn Tiefe anstrengend wird	26
So darfst du dir bewusst erlauben:	27
Nähe in Wellen	28
Die innere Erlaubnis	29
Grenzen in der Nähe zu Kindern	31
6. Digitale Reizflut achtsam nutzen	33
Warum uns das Handy manchmal guttut – und trotzdem erschöpft	34
Achtsam digital – was das wirklich heißt	35
7. Bonus: 25 Deep-Talk-Fragen für sensible Mütter	38
Warum solche Gespräche so guttun	39
So kannst du die Fragen nutzen	40
Für dich selbst – beim Schreiben, Gehen oder Tee trinken	40
Mit deinem Partner/deiner Partnerin oder der besten Freundin – in ruhigen Momenten ..	40
Mit einer Freundin – vielleicht beim Spaziergang oder Tee	40
Für jede Begegnung, bei der du offen und mutig sein magst	41
8. Abschluss: Verbindung beginnt bei dir – leise und liebevoll	43
Einladung zur Reflexion:	45
Epilog – Leise beginnt ein neues Kapitel	46
Impressum	48

Kurzfassung

Dieses E-Book lädt Mütter ein, sich selbst im hektischen Alltag wieder wahrzunehmen. Mit sanften Impulsen und praktischen Übungen zeigt es, wie du im täglichen Trubel Momente der Ruhe und tiefen Verbindung findest – sowohl zu dir selbst als auch zu anderen.

Laura

Vielleicht kennst du Laura schon – oder jemanden wie sie.

Laura ist 35 Jahre alt, Mama von zwei lebhaften Kindern und Ehefrau, voller Liebe und Verantwortungsgefühl. Sie lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Haus am Stadtrand, umgeben von Bäumen und Vogelstimmen. Dennoch fühlt sich ihr Alltag oft alles andere als ruhig an.

Laura ist feinfühlig. Sie spürt Stimmungen wie feine Schwingungen in der Luft. Sie hört, was andere überhören, sieht, was leicht übersehen wird.

Das macht sie zu einer liebevollen Mama, einer aufmerksamen Partnerin, einer tiefgründigen Freundin. Doch gleichzeitig kostet es sie oft mehr Kraft, als sie sich selbst zugestehen mag.

Zwischen Kita-Brotlosen, Wäschebergen und Familienorganisation sucht Laura Raum für sich. Oft fragt sie sich: „*Wann bin ich eigentlich mal dran?*“

In diesem Buch begleitest du Laura auf kleinen Alltagswegen. Du siehst in kurzen Anekdoten, wie sie stolpert, strauchelt, innehält – und wie sie immer wieder kleine Momente findet, um zu atmen, zu spüren, Kraft zu sammeln.

Liebe Leserin,

vielleicht erkennst du dich in ihr wieder.

Vielleicht findest du in ihren Gedanken deinen eigenen „*Ja, genau so ist es*“-Moment. Und vielleicht nimmst du aus Lauras Weg auch etwas für dich mit: eine sanfte Erlaubnis, eine kleine Übung, einen neuen Blick.

Nach einzelnen Abschnitten findest du *Reflexionsimpulse*. Sie laden dich ein, für einen Moment innezuhalten, dir selbst Raum zu schenken und dich achtsam zu betrachten.

Du kannst diesen Raum gleich nutzen – oder ihn dir für später bewahren. Spüre, welche Textpassagen dir guttun und sich richtig für dich anfühlen.

Es kann helfen, diese erneut zu betrachten. Oft zeigen sich neue Gedanken oder Perspektiven beim zweiten Durchgang. Ganz wie es für dich stimmig ist.

Diese Impulse sind wie stille Wegweiser auf einer Reise zu sich selbst – eine Einladung, dich bewusst kennenzulernen und dir mit Mitgefühl zu begegnen.

Dies ist Lauras Geschichte. Und vielleicht auch ein bisschen deine. Denn wir tragen ähnliche Fragen in uns.

Manchmal reicht es, sie gemeinsam zu stellen – um neue Antworten zu finden.

1. Ein Moment für dich – Der Morgen am Küchentisch

Bevor alles beginnt, darfst du bei dir ankommen.

„Heute Morgen – noch bevor die erste Stimme durch den Flur klang, bevor jemand nach Frühstück fragte, bevor der Tag sich voll entfalten konnte – saß ich ganz still am Küchentisch. Eine halbvolle Kaffeetasse vor mir. Das Handy in der Hand.

Ich wollte „nur kurz“ schauen. Einen Blick in die Nachrichten werfen. Mails überfliegen. Doch nach ein paar Minuten war ich bereits versunken: In Schlagzeilen. In Terminen. In Reizen, die immerfort etwas von mir wollten.

Der Raum um mich war ruhig. Doch in mir war es laut.“

So beginnen viele von Lauras Tagen. Sie startet mit Funktionieren statt mit Ankommen. Mit Planen statt mit Spüren.

Dabei ist sie doch mittendrin im Leben. Im Zuhause. Im Herzstück ihres Alltags. Aber manchmal scheint die Seele wegzurutschen – irgendwo zwischen Kalender, Sorgen und Bildschirmen.

Sie scrollt. Sie organisiert. Sie reagiert. Und merkt erst spät: Sie ist zwar anwesend, aber noch lange nicht wirklich da.

Und doch ... da ist sie, diese leise Sehnsucht. Nach Nähe. Nach echten Gesprächen. Nach Momenten, in denen sie sich gesehen fühlt – als ganzer Mensch. Mit allem, was sie trägt. Mit allem, was sie ist.

Nach einem Blick, der sagt: „*Ich sehe dich.*“

Einladung

Laura begibt sich auf die Reise

Laura sitzt am Abend auf dem Sofa. Die Kinder schlafen, das Haus ist still geworden. Zum ersten Mal heute spürt sie, wie müde sie wirklich ist – nicht nur körperlich, sondern tief in sich. Sie greift nach dem Notizbuch, das sie vor ein paar Tagen bei der Suche nach etwas anderem aus einer Schublade gezogen hat. Es liegt noch unbeschrieben auf dem Tisch. Ein leerer Raum, der nur ihr gehört.

Sie schlägt die erste Seite auf. Statt To-do-Listen oder Gedankenfetzen beginnt sie, sich selbst zu schreiben. Nicht in der Ich-Form, sondern in der Du-Form. Als würde sie sich selbst von außen sehen – mit liebevollen Augen. Für die Tage, an denen sie sich wieder vergisst. Für die Momente, in denen sie sich fragt, ob sie genug ist. Für all die Situationen, in denen sie funktionieren muss, obwohl sie eigentlich nur gehalten werden möchte.

Sie schreibt sich eine Einladung:

Dieses Buch möchte dir sanft die Hand reichen.

Dich einladen, einen Moment innezuhalten. Einen Atemzug lang zu spüren: Du bist auch wichtig.

Du darfst dich wieder spüren. In kleinen Augenblicken. In echten Gesprächen. In Momenten, die zwar auf keine To-do-Liste passen – aber in dein Herz.

Du brauchst nichts zu leisten. Du brauchst auch nicht perfekt zu sein.

Du darfst einfach da sein. Ganz. Mit allem, was du bist.

Dieses Buch ist ein leiser Ort. Ein Ort für dein Inneres. Für deine Weichheit. Für das, was sonst oft im Trubel verloren geht.

Du darfst dieses Buch in deinem eigenen Tempo wieder und wieder entdecken. Es möchte kein weiteres To-do sein, sondern ein achtsamer Begleiter an deiner Seite.

Willkommen bei dir.

Laura legt das Notizbuch beiseite und ist ganz erstaunt von dem, was sie gerade zu Papier gebracht hat. Es ist einfach aus ihr herausgeflossen.

So beschließt sie: *Das wird mein Weg, zurück zu mir. Meine Reise.*

2. Warum sich Verbindung oft so fern anfühlt

Du gibst so viel – aber wann bekommst du selbst Raum?

Laura sitzt am Küchentisch.

Vor ihr steht eine Tasse Tee, längst kalt. Daneben liegt der Stapel Wäsche, der noch auf ihre Hände wartet. Aus dem Wohnzimmer dringt Lachen, dann Stimmen, die lauter werden – ein Spiel, ein Missverständnis, ein Augenblick, der kippt. Sie hört, wie ihr Mann ruhig dazwischen geht, die Kinder besänftigt.

Für einen Moment lehnt sie sich zurück und atmet aus.

„Heute habe ich eingekauft, dem Jüngsten beim Anziehen geholfen, Hausaufgaben betreut, eine Freundin getröstet – und im Hinterkopf schon den nächsten Tag durchdacht.“

Alles läuft. Weil Laura es am Laufen hält.

Sie denkt an all die unsichtbaren Fäden, die sie tagtäglich zusammenhält: Brotdosen, Arzttermine, Geburtstagskarten, das „Wie war dein Tag?“ am Abend – selbst dann, wenn ihre eigenen Gedanken längst müde sind.

Manchmal fragt sie sich: „Wann hat mich zuletzt jemand gefragt, wie es mir wirklich geht?“

Seit längerem kennt sie das. Da sein für die Kinder, den Partner, die Freundin. Jeden Tag. Jede Nacht. Für all das, was getan werden will.

Den Rhythmus des Familienlebens halten, still koordinieren – im Hintergrund.

Manchmal spürt sie, wie sich eine leise Schicht zwischen sie und die Welt legt. Es ist weder laut noch dramatisch. Aber spürbar.

Sie ist umgeben von Menschen, die sie liebt – und doch fehlt etwas. Raum. Raum, in dem sie gehalten wird statt selbst zu halten. Raum, in dem sie einfach sein darf statt zu funktionieren.

Vielleicht beginnt genau dort etwas Neues. Etwas, das leise trägt statt laut zu rufen.

Das Dilemma des Für-alle-Daseins

Laura greift zu ihrem Notizbuch, das sie sich angewöhnt hat, zusammen mit einem Stift immer in greifbarer Nähe bei sich zu tragen und notiert:

Mitdenken, mitfühlen, mitsorgen – manchmal so sehr, dass du dich selbst verlierst, ohne dass jemand merkt, wie viel Kraft es dich kostet.

Du hältst alles zusammen. Aber ... wer hält dich?

Echte, nährenden Verbindung braucht Raum, Sanftheit und Sicherheit. Doch der Alltag ist meist alles andere als das. Er ist oft laut, eng, schnell – und das dauerhaft.

Gespräche bleiben oberflächlich. Selbst schöne Momente gleiten wie durch dich hindurch, ohne dass du sie richtig spürst.

Da ist es kein Wunder, dass du dich manchmal wie im Autopilot fühlst.

Autopilotmodus – wenn Präsenz auf der Strecke bleibt

Manchmal fühlt sich ein Tag an, als würde er einfach passieren – ohne dass Laura wirklich dabei ist. Sie erledigt Aufgaben, führt Gespräche, trifft Entscheidungen und erst am Abend merkt sie, dass sie gedanklich kaum präsent war.

Sie hat schon darüber gelesen. Dieser Zustand wird oft als „Autopilotmodus“ bezeichnet: Funktionieren, aber wenig fühlen.

Typische Situationen sind das Zähneputzen, Autofahren oder Staubsaugen – Routinen, bei denen der Körper aktiv ist, während der Geist längst woanders kreist. Vielleicht bei Sorgen, innerer Kritik oder dem nächsten Punkt auf der To-do-Liste.

Gleichzeitig erkennt sie das Gefühl von Stress: Das Herz schlägt schneller, die Gedanken rasen, und alles scheint zu viel zu werden. Sie hat schon bemerkt, negativer Stress entsteht oft dann, wenn äußere Anforderungen auf innere Unsicherheit treffen – wenn zu viel auf einmal kommt, zu wenig Zeit bleibt und sie das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren.

Besonders unangenehm wird es, wenn beide Zustände sich verbinden.

Denn der Autopilotmodus ist grundsätzlich wohltuend. Er kann sogar entlasten, wenn sie gewohnte Abläufe durchläuft. Herausfordernd wird es erst, wenn sie dauerhaft in diesem Modus lebt und dadurch übersieht, was sie gerade wirklich braucht.

Sie merkt dann nicht mehr, wenn sich Überforderung aufbaut. Sie reagiert automatisch, statt bewusst zu handeln. Ihre Bedürfnisse nach Pause, Klarheit oder Mitgefühl – auch mit sich selbst – gehen unter.

Gerade dann entsteht Stress: durch äußere Umstände und weil sie innerlich weniger präsent ist. Sie funktioniert, aber sie spürt sich kaum noch.

Reflexionsimpuls:

Wann gleite ich in den Autopilotmodus und wie wirkt sich das auf mein Stresserleben aus?

Wann habe ich mich „wie ferngesteuert“ erlebt? (Ein oder zwei Situationen)

Wie habe ich mich danach gefühlt? Was wäre in diesem Moment hilfreich für mich gewesen?

Reizüberflutung – wenn alles einfach zu viel wird

Der Spätnachmittag legt sich wie ein unruhiger Teppich über Lauras Küche.

Aus dem Wasserkocher steigt zischender Dampf und im Wohnzimmer wechseln sich das Lachen und Streiten der Kinder ab – laut, lebendig, fordernd. Auf dem Handy blinkt eine neue Nachricht. Im Radio läuft Musik, von der sie noch gar nicht weiß, wann sie begonnen hat. Aus dem Hauswirtschaftsraum dringt das dumpfe Brummen der Waschmaschine.

Alles vermischt sich zu einem einzigen Geräuschteppich.

Laura spürt, wie sich ihr Kopf anfühlt, als würde er von innen enger werden, wie ein Band, das sich langsam zuzieht. Sie möchte präsent sein, zuhören, reagieren – und sehnt sich doch nach einem Moment Stille.

Vor ihrem inneren Auge taucht der Tag noch einmal auf: das frühe Klingeln an der Tür, der zähe Verkehr, grelles Licht im Supermarkt, mehrere angefangene Chatgespräche, der Versuch, kurz innezuhalten – unterbrochen vom nächsten dringenden „Mamaaa!“

Kein Drama. Kein Unglück. Und doch fühlt sich ihr Körper an, als hätte er längst einen Marathon hinter sich.

Laura liebt ihr Leben. Sie liebt die Menschen darin. Aber manchmal ist es, als würde jeder kleine Reiz ein weiteres Tröpfchen in einen Eimer fallen lassen, der längst übertoll ist.

In solchen Momenten wird ihr klar: Was sie braucht, ist mehr Raum. Mehr Raum für das, was still ist – und trägt.

So schreibt sie sich in ihr Notizbuch:

Du bist vollkommen in Ordnung, wenn dich das erschöpft.

Dein Nervensystem arbeitet einfach intensiver, weil du mehr wahrnimmst.

Was bei anderen vorbeirauscht, nimmst du bewusst auf – das kostet Energie.

Du bist feinfühlig und das kann eine wunderbare Stärke sein – wenn du bereit bist, dich darauf einzulassen.

Sie hat sich in den vergangenen Tagen bereits mit dem Thema Hochsensibilität auseinandergesetzt und erinnert sich an Erfahrungen, die sie gemacht und Erkenntnisse, die sie daraus gewonnen hat. So schreibt sie weiter...

Was helfen kann:

Kleine, feste Inseln der Stille im Alltag helfen dem System, sich zu regenerieren.

Fünf Minuten ohne Bildschirm, ohne Gespräch wirken wie Balsam für überreizte Nerven.

Digitale Grenzen geben Atemraum zurück: Push-Nachrichten stummschalten, feste Zeiten wählen zum Antworten auf Nachrichten.

Sanftes Licht und aufgeräumte Bereiche schaffen Oasen, in denen das Auge ruhen kann.

Gezielte „Reizpausen“ in der Natur schenken pure Erholung! – einfach da sein, ohne Agenda.

3. Wieder präsent werden – kleine Kraftanker für übervolle Tage

„Ich bin auch für mich da.“

Der Tag läuft wie von selbst weiter, während Laura von Aufgabe zu Aufgabe gleitet.

Ihre Hände sortieren, ihre Augen prüfen, ihr Kopf plant. Zwischen Terminen, kleinen Besorgungen und offenen Gedanken bleibt kein leerer Raum.

Im Flur hört sie, wie ihr Mann die Schultaschen der Kinder für morgen vorbereitet. Ein Teil von ihr ist dankbar für diese Entlastung, ein anderer Teil merkt: Selbst mit Hilfe läuft ihr Kopf ununterbrochen.

Mitten im Tun bleibt sie für einen winzigen Moment stehen. Ein tiefer Atemzug, die Schultern sinken.

In diesem Augenblick denkt sie: „Ich bin auch für mich da – das ist genauso wichtig wie für andere da zu sein.“

Zehn Sekunden – und der Tag fühlt sich wieder ein Stück leichter an.

Zufrieden mit ihren kleinen Erfolgen zückt sie wieder ihren Reisebegleiter, wie sie ihr Notizbuch inzwischen zu nennen pflegt, und schreibt:

Im Alltag als Mama bist du ständig in Bewegung.

Gedanken kreisen, Gespräche laufen, ein innerliches Ticken, eine Liste. Deine Hände tragen, deine Augen suchen – nach dem nächsten Termin, dem nächsten To-do, dem nächsten „Was fehlt noch?“

Und mitten in all dem ... verlierst du dich manchmal selbst. Du machst nichts falsch – dein Alltag ist einfach voll. Voll von Reizen, Aufgaben, Erwartungen – innen wie außen.

Doch gerade da dürfen kleine Inseln entstehen. Kraftanker, die dich behutsam zurückführen. Keine großen Übungen oder weitere Punkte auf der Liste. Sondern liebevolle Momente der Rückkehr – zu dir.

Du brauchst keine extra Zeit. Du brauchst Erlaubnis. Die Erlaubnis, dich wieder zu spüren. Ganz leise. Ganz echt.

Vielleicht wartest du manchmal darauf, dass jemand dir sagt: „Du darfst dich ausruhen.“ „Du darfst es langsamer angehen.“ „Du darfst etwas liegen lassen.“ „Du darfst einfach du sein.“

Doch weißt du was? Diese Erlaubnis liegt bereits in dir.

Sie wartet nur darauf, dass du sie wahrnimmst.

Die Erlaubnis, die in dir wohnt

Wir sind so sehr daran gewöhnt, Erwartungen zu erfüllen, stark zu sein, weiterzumachen – besonders feinfühlig auf alles und jeden zu achten, nur oft zu wenig auf uns selbst.

Ein wahrer Wortschwall ergießt sich auf das Papier:

Vielleicht fühlst du dich falsch, schwach oder zu wenig belastbar, wenn du Grenzen spürst und wenn dir alles zu viel wird. Aber genau diese Sensibilität ist kein Makel – du darfst sie als feinen Kompass wahrnehmen.

Du darfst eine Pause machen, auch wenn noch etwas offen ist. Du darfst es dir leicht machen, ohne dich zu rechtfertigen. Du darfst spüren, was du brauchst – und danach handeln. Du darfst dir selbst genügen.

Diese Erlaubnis ist nichts, was du dir erst verdienen musst. Sie ist ein stiller Akt von Selbstfreundschaft.

In dieser Sache darfst du ein langsames Tempo vorgeben, denn es gehört zur Königsklasse, die alte Einstellung abzulegen. Dennoch ist es machbar – in kleinen Schritten, täglich oder mehrmals täglich, mit viel Raum für dich.

Es braucht keinen großen Umbruch, sondern für den Anfang lediglich diesen leisen Entschluss: „Ich darf.“

Du darfst dir selbst die Erlaubnis geben – für Ruhe, für Rückzug, für das, was dich nährt. Jetzt. In diesem Moment. Auch wenn noch etwas erledigt werden könnte. Auch wenn du noch nicht „genug“ geleistet hast.

Du bist richtig, weil du dich nach Stille sehnst. Du bist stark, weil du Pausen brauchst. Erkenne deine Feinfühligkeit als Stärke – auch wenn sie dich manchmal müde macht.

Sie schreibt, als müsse sie sich befreien:

Wir leben in einer Welt, die viel fordert. Die laut ist, schnell, voll.

Du versuchst, darin präsent zu sein: für deine Kinder, für deinen Partner, deine Freundin, für all die kleinen und großen Aufgaben, die endlos fließen.

Aber wer ist da für dich?

Die Wahrheit ist: Du darfst dir selbst diese Rolle schenken.

Du darfst dich sehen. Du darfst dich halten.

Erlaubnis bedeutet Rückverbindung. Zu dem, was dich ausmacht. Zu dem, was dich trägt. Sie ist das Gegenteil von Egoismus.

Vielleicht beginnt es mit diesem kleinen Moment. Einem bewussten Atemzug. Einem sanften Nein zum Müssen. Einem Ja zu dir.

Und vielleicht spürst du dann:

Du brauchst gar nicht mehr zu warten, bis jemand dir sagt, dass du darfst. Du bist längst bereit.

Laura legt den Stift beiseite und fühlt sich erleichtert. Sie hat für den Moment alles herausgeschrieben, was in ihr war. Sie fühlt sich wohl und ruhiger als zuvor.

Wir dürfen uns selbst mehr erlauben – weil wir es brauchen. Weil wir es verdienen. Und weil echte Fürsorge bei uns selbst beginnt.

Zeit für Kraftanker

Es gibt Tage, an denen wir schon beim Aufwachen spüren, wie viel auf uns wartet. Gedanken tauchen auf, noch bevor wir richtig da sind:

Was braucht die Familie? Was steht an? Was steht noch aus?

Laura sitzt am Fenster. Draußen wird es langsam dunkel, die Geräusche des Tages klingen ab. In ihrem Notizbuch hat sie eine neue Seite begonnen – diesmal nicht mit Gedanken oder Fragen, sondern mit etwas, das sie stärken soll. Sie nennt es ihre *Kraftanker*.

Dinge, die sie erinnern, beruhigen, tragen. Für die Momente, in denen sie sich verliert. Für die Tage, an denen alles zu viel wird.

Laura erinnert sich an Übungen, die sie bereits ausprobiert und die ihr geholfen haben, sich wieder zu erden.

So notiert sie sich:

Um über den Tag immer wieder kleine Stärkungen zu erfahren, können dir Kraftanker helfen, zu dir zurückzufinden.

Der Atem beim Zähneputzen:

Manchmal beginnt alles mit einem einfachen Moment – wie dem Zähneputzen.

Während die Zahnbürste ihre Kreise zieht, hältst du für einen Augenblick inne. Drei Atemzüge. Den Boden unter den Füßen spüren. Dich tragen lassen.

Für diesen Moment zählt nur das: Du bist da. Und das genügt.

Deine Hand auf dem Herzen:

Auch das Warten, das so oft Teil unseres Alltags ist – beim Kinderarzt, in der Schlange, an der Ampel – kann zu einer kleinen Insel werden.

Wenn du die Hand auf dein Herz legst und dich fragst, was du gerade wirklich brauchst, entsteht Raum. Du brauchst dann gar nichts zu handeln, sondern nur zu spüren.

Manchmal ist das Spüren schon genug.

Der Blick ins Draußen:

Bevor du zum Handy greifst, hältst du kurz inne. Gehst zum Fenster. Schaust hinaus.

Du nimmst wahr, was draußen von Leben zeugt – die Bewegung der Bäume, ein Vogel, ein Mensch, ein Lichtreflex.

Du bist Teil davon. Und die Welt atmet mit dir.

„Ich bin“:

Du setzt dich bequem hin. Lässt die Schultern sinken. Spürst den Boden unter dir. Schließt die Augen, wenn du magst. Atmet ein – langsam, weich. Atmet aus – und lässt los, was du gerade nicht brauchst. Sprichst innerlich, ganz leise: Ich bin.

Atemritual bei offener Tür:

Du stellst dich für einen Moment an die geöffnete Tür – Balkon, Garten oder Flur.

Spürst die Luft, die zu dir kommt. Atmet einmal bewusst ein und aus. Mit jedem Atemzug darf etwas Neues kommen – und Altes gehen.

Barfuß-Moment im Gras oder auf dem Teppich:

Du ziehst die Schuhe aus. Spürst den Boden unter dir. Lässt deine Füße fühlen, statt zu denken.

Ein kurzer „Ich bin da“-Moment für deinen Körper.

Bewusstes Trinken – Schluck für Schluck:

Du nimmst dir eine Tasse Tee oder Wasser. Hältst sie für einen Moment in beiden Händen. Trinkst langsam – spürst die Wärme oder Frische.

Sagst dir leise: „Ich nähre mich. Ich bin wichtig.“

Zwei-Minuten-Schreibmoment:

Du nimmst ein kleines Notizbuch und schreibst auf: „Heute hat mich berührt ...“ oder „Gerade wünsche ich mir ...“ oder „Ich bin dankbar ...“

Nur für dich.

Kein Urteil.

Nur ein Lauschen nach innen.

Spiegelblick mit Mitgefühl:

Wenn du im Spiegel vorbeigehst, bleibst du kurz stehen, schaust dir in die Augen und sagst leise:

„Du gibst dein Bestes. Und das ist genug.“

Du hältst den Blick. Hältst dich selbst.

Diese kleinen Momente verlangen nichts. Aber sie schenken dir etwas Kostbares: Präsenz. Jeder dieser Kraftanker kann deinen Tag sanft unterbrechen – für einen Moment mit dir. Du musst nichts erreichen. Nur auftauchen.

Diese Mini-Inseln können dir helfen, dich wieder zu spüren – in deinem Tempo, in deiner Tiefe. Sanft. Echt. Und ganz bei dir.

Reflexionsimpuls:

Wie kann ich durch liebevolle Selbstwahrnehmung mehr Klarheit, Präsenz und inneres Spüren in meinem Alltag finden?

Wann habe ich mich das letzte Mal bewusst für mich selbst entschieden?

Wie merke ich, dass meine eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen?

Welche Signale sendet mein Körper oder meine Stimmung, wenn ich mich selbst vernachlässige?

4. Deep Talk statt Alltagsfloskeln – Gespräche, die wirklich nähren

Manchmal sehnen wir uns nach mehr als Antworten – wir wollen einfach gehört werden.

Es ist später Abend. Die Kinder schlafen, das Haus ist still.

Laura sitzt mit einer Tasse Tee am Küchentisch, gegenüber ihr Mann. Heute reden sie anders als sonst – jenseits von To-do-Listen oder dem nächsten Kindergeburtstag. Sie sprechen über Träume, kleine Ängste und Dinge, die sie aneinander schätzen.

Worte, die entstehen dürfen, statt geplant zu werden.

Laura merkt, wie sich ihre innere Anspannung löst. Probleme sind dadurch zwar nicht verschwunden – aber sie fühlt sich gehört und gesehen.

Vor dem Schlafengehen hält sie ihre neuen Erkenntnisse wieder in ihrem Notizbuch fest:

Im Trubel des Alltags kreisen viele Worte um uns.

„Wie war dein Tag?“, „Alles okay?“, „Was gibt's zum Abendessen?“

Doch obwohl wir ständig im Austausch sind, bleibt oft etwas Ungesagtes zurück. Etwas, das mehr Raum braucht als Tür und Angel. Etwas, das tiefer gehen möchte als Funktion und Floskel.

Das bist du mit deiner Tiefe, deiner Müdigkeit, deiner Sehnsucht nach echten Gesprächen. Denn du gibst viel, hörst zu, fühlst mit. Da fehlt manchmal ein Moment, in dem du dich zeigen darfst. Als Frau. Als Mensch mit Gedanken, Fragen und stillen Träumen.

Tiefe Gespräche entstehen durch Echtheit statt durch große Worte oder perfekte Situationen. Oft braucht es wenig, um Nähe entstehen zu lassen. Nur etwas Mut – und einen sicheren Raum, in dem du dich öffnen darfst, ohne zu fürchten, überhört zu werden. Es braucht einen Raum, in dem du einfach „du“ sein kannst, ganz ohne Erwartungen und ohne Rollen.

Drei liebevolle Impulse für mehr Tiefe im Gespräch:

Laura sitzt noch einen Moment mit dem Stift in der Hand da und denkt an die Gespräche, die sie in letzter Zeit geführt hat. Manche waren flüchtig, andere berührend.

Sie atmet einmal tief durch und schreibt sich drei liebevolle Impulse auf – nicht als Regel, sondern als Einladung:

Aussprechen, was wirklich da ist:

„Ich bin heute irgendwie nicht ganz da ... Kennst du das?“ Ein solcher Satz öffnet Räume. Verbindende Aussagen müssen ehrlich sein statt klug, authentisch und nahbar. Sie laden dein Gegenüber ein, sich ebenfalls zu zeigen – ohne Druck, ohne Maske. So entsteht Nähe, die beiden Seiten hilft, einander wirklich zu sehen.

Fragen mit offenem Herzen:

„Magst du mir – ganz ohne Druck – erzählen, was gerade in dir los ist? Was bewegt dich wirklich?“ Solche Fragen sind kein Verhör. Sie sind ein Angebot. Ein liebevolles Willkommen für die echte Geschichte des anderen. Manchmal braucht jemand nur diesen einen Satz, um sich zu trauen, wirklich zu sprechen.

Momente mit Weichheit wählen:

Tiefe Gespräche brauchen keine Bühne. Sie entstehen oft in den stillen Momenten: Ein Tee am Abend, ein Spaziergang durch raschelndes Laub, ein Moment, wenn die Kinder schlafen und Stille ins Haus zieht.

Stille ist kein Fehler. Sie ist ein Teil des Gesprächs. In ihr kann etwas wachsen, das Worte nicht tragen. Wenn du Raum schenkst, kann Verbindung wachsen – ganz von allein. Tiefe entsteht dort, wo wir uns trauen, weich zu sein. Menschlich statt perfekt. Manchmal müde statt immer bereit. Und das ist genug.

Denn in einer Welt voller Rollen, Aufgaben und Lärm ist echte Verbindung ein Geschenk. Und sie beginnt mit deinem Mut, da zu sein – ganz authentisch.

Smalltalk – oft freundlich, manchmal ermüdend

Oberflächliche Gespräche fühlen sich für feinfühligere Menschen häufig anstrengend an.

Sie bleiben an der Oberfläche und geben selten das Gefühl, wirklich verstanden zu werden. Manchmal spürst du erst danach, ob ein Gespräch dir Energie gab oder ob es dich erschöpft hat.

Tiefe Gespräche hingegen nähren, weil sie Verbindung schaffen. Es geht um echtes Zuhören statt um schnelle Antworten. Um geteilte Gedanken.

Um das Gefühl: „Hier darf ich so sein, wie ich bin.“

Solche Momente lassen dich erfüllt zurück. Sie schenken dir das Gefühl, wirklich gesehen zu werden.

Selbstakzeptanz und die Entlastung im Alltag

Wir alle kennen das Gefühl, uns selbst zu kritisieren, weil wir manchmal nicht perfekt sind. Doch wahre Stärke liegt in der Selbstakzeptanz –

darin, anzuerkennen, dass du genug bist, so wie du bist.

Gerade Mütter, die sich ständig fragen, ob sie alles richtig machen, erleben oft den Druck, alle Rollen gleichzeitig perfekt erfüllen zu müssen.

Selbstakzeptanz bedeutet, anzuerkennen, dass du mit all deinen Stärken und menschlichen Seiten genug bist.

Du musst dir stetige Verbesserung gar nicht auferlegen. Du darfst einfach im Moment wertvoll sein, ohne immer mehr zu leisten. Du bist genug – genau so, wie du bist.

In Zeiten, in denen du alles gibst – sei es für deine Kinder, deinen Job oder deine Familie – ist es leicht, dich selbst zu vergessen. Aber du darfst dich selbst annehmen. Du bist genauso wertvoll, auch wenn du manchmal Hilfe brauchst oder etwas unperfekt machst.

Sie beendet ihren Eintrag und damit ihren Tag. Sie geht zufrieden schlafen.

Reflexionsimpuls:

Mit wem kannst du sprechen, ohne dich verstellen zu müssen?

Wann hast du zuletzt ein Gespräch geführt, das dich innerlich genährt hat?

Welche kleine Einladung könntest du aussprechen, um bald wieder so einen Moment zu schaffen?

5. Grenzen wahren: Tiefe, ohne dich selbst zu verlieren

Nähe darf sich gut anfühlen – sie soll stärken, nicht überwältigen

Laura sitzt mit einer Bekannten im Café.

Die Unterhaltung ist warm und offen. Doch irgendwann merkt sie, wie ihr innerer Akku leiser wird. Das Gespräch ist angenehm – aber die Intensität nimmt mehr Raum in ihr ein, als sie geben kann.

Früher hätte sie aus Höflichkeit weiter zugehört, dabei ihre eigenen Signale übergangen. Heute ist es anders. Sie lehnt sich zurück, atmet tief durch und sagt sanft: „Ich merke, es tut mir gut, kurz einen Moment still zu sein.“

Ihre Gesprächspartnerin nickt und lächelt verständnisvoll. Laura fühlt sich erleichtert. Nähe muss nicht grenzenlos sein, um wertvoll zu bleiben. Manchmal entsteht gerade durch einen kleinen Schritt zurück mehr Platz für echtes Miteinander.

Wenn Tiefe anstrengend wird

Am Abend auf dem Sofa nimmt sich Laura ihren *Reisebegleiter* zur Hand. Sie freut sich, folgendes hinzuzufügen:

Du liebst Gespräche, die dich erreichen, in denen du dich gesehen und verstanden fühlst. Doch es gibt auch Phasen, in denen selbst schöne Gespräche dich überfordern. Wenn dein Alltag bereits mit Eindrücken und Gedanken voll ist, braucht auch ein gutes Gespräch einen Ankerplatz in dir. Wenn dein System ohnehin auf Hochtouren läuft, können selbst schöne, ehrliche Begegnungen dich überfluten.

Du darfst fühlen: „Heute bin ich offen für Stille statt für Tiefe. Heute brauche ich Ruhe. Heute darf alles etwas flacher sein.“

Das ist Selbstfürsorge statt Schwäche. Verbindung ist wie der Atem: Sie kommt und geht. Manchmal braucht es eine Pause dazwischen.

Das ist Rückverbindung zu dir selbst statt Rückzug aus der Beziehung.

So darfst du dir bewusst erlauben:

Sie legt den Stift für einen Moment beiseite und spürt in sich hinein. Sie fühlt eine tiefe Ruhe und Dankbarkeit für die Erfolge, die sie für sich wahrnehmen kann. Sie spürt sich immer mehr.

Dann nimmt sie den Stift erneut zur Hand und fährt fort:

Du darfst manche Dinge für dich behalten. Deine innere Welt ist kostbar und verdient Schutz.

Du darfst Nein sagen, wenn es zu viel wird – auch zu Menschen, die dir nahestehen. Dein Ja zu dir selbst ist ein Akt der Liebe.

Du darfst Ruhe statt Nähe wählen, wenn dein Nervensystem nach Entlastung ruft. Rückzug ist dann Selbstachtung statt Schwäche.

Echte Nähe entsteht durch Respekt für deine Grenzen statt durch ständiges Gespräch. Du darfst tief sein, aber auch leicht. Du darfst geben und auch mal einfach nur sein. Nähe darf dich stärken – sie soll dich nicht erschöpfen.

Verbindung ist wie ein Atemzug: Sie kommt und geht. Besonders, wenn du feinfühlig bist, nimmst du vieles intensiver wahr. Das ist eine Stärke – und gleichzeitig ein Grund, dir bewusst Erholungszeit zu geben. Nur so bleibt die Verbindung lebendig und nährend. Grenzen zu setzen bedeutet, dich zu öffnen statt zu verschließen. Es bedeutet, dir selbst den Raum zu geben, der dich trägt.

Nähe in Wellen

Du darfst dir erlauben, manche Gedanken und Gefühle zunächst für dich zu behalten. Sie sind wertvoll und verdienen einen geschützten Raum. Du darfst auch sanft „Nein“ sagen, wenn dir ein Gespräch gerade zu viel wird – selbst zu Menschen, die dir nahestehen. Vielleicht merkst du, dass die Worte des anderen deine innere Ruhe ins Wanken bringen. Dann darfst du leise sagen: „Ich brauche gerade einen Moment für mich, um das Gesagte wirken zu lassen.“

Und du darfst Ruhe vor Nähe wählen, wenn dein Nervensystem Entlastung braucht. Es bedeutet, dass du den Menschen sehr wohl sehen willst – aber dass deine Energie nach Stille ruft.

Die innere Erlaubnis

Vielleicht helfen dir in solchen Momenten innere Sätze wie:

„Ich bleibe liebevoll – auch wenn ich mich gerade schütze.“

„Ich bin verbunden – auch wenn ich jetzt Abstand brauche.“

„Ich bin genug – auch ohne ständige Tiefe.“

Reflexionsimpuls:

Woran erkenne ich, dass mir ein Gespräch zu intensiv wird?

Welche kleinen Signale sendet mein Körper in solchen Momenten?

Wie könnte ich meine Grenze klar, aber freundlich ausdrücken – ohne mich zu rechtfertigen?

Grenzen in der Nähe zu Kindern

Am Morgen sitzt Laura am Küchentisch. Ihre Tochter kuschelt sich an sie, möchte erzählen, möchte fragen, möchte einfach *sein*. Laura lächelt, hört zu, streichelt ihr über das Haar. Aber innerlich ist sie leer. Die Nacht war kurz gewesen, ihre Gedanken laut, ihr Körper müde. Und obwohl sie ihre Tochter liebt – in diesem Moment ist alles zu viel.

„Du, ich bin gleich wieder da.“, dann geht sie kurz ins Bad, schließt die Tür, atmet und lässt sich kaltet Wasser über Hände und Handgelenke laufen.

Da kommt der Gedanke: „Ich liebe sie. Und ich brauche gerade Abstand. Beides darf gleichzeitig wahr sein.“

Zurück am Tisch sagt sie leise: „Ich bin gerade müde, mein Schatz. Ich höre dir später ganz in Ruhe zu, ja?“ Ihre Tochter nickt. Ganz selbstverständlich.

Laura spürt: Nähe braucht Ehrlichkeit. Nähe braucht Grenzen.

Diese Abgrenzung ist ein großer Schritt für Laura. Nicht laut, nicht dramatisch – aber innerlich bedeutsam. Zum ersten Mal hat sie sich selbst ernst genommen, *während* sie ihr Kind liebevoll im Blick behält.

Doch kaum ist der Moment vorbei, klopft das schlechte Gewissen an. „War ich zu hart?“ „Hätte ich einfach durchhalten sollen?“ „Was, wenn sie sich abgelehnt fühlt?“

Laura spürt, wie die alten Muster sich melden. Doch bevor sie sich überrollen lässt, greift sie zu ihrem *Reisebegleiter*, der sie durch diese neue innere Landschaft begleitet und schreibt:

Als Mama scheint es oft selbstverständlich, immer erreichbar zu sein – körperlich und emotional. Doch echte Nähe zu deinen Kindern lebt von deiner inneren Stabilität statt von Dauerpräsenz. Ein liebevoller Rückzug, selbst nur für wenige Minuten, ist Fürsorge statt Mangel an Zuwendung. Er ist ein bewusstes Auftanken, damit du danach wieder mit offenem Herzen präsent sein kannst.

Sie notiert sich folgende Übung – als kleine Erinnerung daran, dass Nähe nicht grenzenlos sein muss, um liebevoll zu sein:

Mini-Pause mit Herz – Kurze Erholung, ohne dass dein Kind sich zurückgewiesen fühlt:

Du kündigst liebevoll an: „Mama macht kurz eine Ruhe-Minute und kommt dann wieder.“

Du suchst dir einen Rückzugsort: Fenster, Balkon oder ein anderer Platz mit Weite... Nimmst deinen Atem wahr... Drei bewusste Atemzüge, beim Ausatmen lässt du die Schultern sinken... Schenkst dir ein Mini-Ritual: Hand aufs Herz legen oder dich selbst umarmen... kehrst zurück mit einem Blick oder Lächeln, das zeigt: „Ich bin wieder da.“

So lernen Kinder: „Mama sorgt gut für sich – und das ist ein Geschenk, von dem sie selbst profitieren.“

Als sie sich nach einer Pause ein Stück geerdet fühlt, geht sie wieder zu ihrer Tochter:
„Danke, Du Liebe. Die Pause habe ich gebraucht. Ich bin zwar noch müde, aber wenn du magst, können wir uns zusammen etwas auf Sofa kuscheln.“ Ihre Tochter nimmt die Einladung lächelnd an. Beide genießen die kleine Ruhepause. Das Glück des gemeinsamen Moments kann jetzt auch Laura in seiner Fülle wahrnehmen.

6. Digitale Reizflut achtsam nutzen

Achtsam digital: Nähe spüren – trotz Bildschirmflut

Es ist später Nachmittag. Laura sitzt am Küchentisch, während die Kinder im Wohnzimmer spielen – mal lauter, mal leiser, mal mit Lachen, mal mit einem „Mamaaa!“

Vor ihr liegt ihr Handy. Eigentlich wollte sie nur schnell eine Rezeptidee suchen. Doch dann öffnet sich automatisch die Kette: eine Nachricht von einer Freundin, ein kurzes Scrollen durch Social Media, eine Terminerinnerung, ein Foto aus der Familiengruppe. Innerhalb weniger Minuten ist sie in einer digitalen Strömung unterwegs, die sie von einem Inhalt zum nächsten trägt. Ihr Blick bleibt am Bildschirm, ihre Finger tippen – und doch spürt sie, wie sich eine leise Spannung in ihr aufbaut.

Früher wäre sie einfach weiter eingetaucht – bis die Kinder wieder etwas wollten oder der nächste Termin rief. Heute merkt sie: Sie braucht einen bewussten Ausstieg. Sie legt das Handy beiseite, atmet tief ein und lässt ihren Blick durchs Fenster schweifen. Draußen bewegen sich die Zweige eines Baumes im Wind. Sie hält diesen Moment fest, bis ihr Atem ruhiger wird. In diesem Augenblick spürt sie: Nähe kann auch hier entstehen – zu sich selbst statt zu einem Bildschirm.

Warum uns das Handy manchmal guttut – und trotzdem erschöpft

Zwischen Windelwechseln, Schulbrot, Familienorganisation, Haushalt und Terminen wird das Display zu einer kleinen Tür nach draußen. Es bietet Laura Ablenkung, Verbindung, Information. Doch es ist gleichzeitig der größte Reizgeber: Push-Nachrichten, News-Ticker, blinkende Icons – alles ruft: „*Schau mich an!*“

Für einen Moment fühlt sich das gut an. Eine neue Nachricht, ein Herzchen, ein witziges Video – ihr Gehirn liebt diese Mini-Belohnungen. Doch genau diese kurzen Impulse können uns auch überfordern. Sie überfluten ihr Nervensystem ohne Pause – wie kleine Snacks, die zwar kurz sättigen, aber selten wirklich nähren.

Achtsam digital – was das wirklich heißt

Laura vergisst für einen Moment das Rezept, das sie heraussuchen wollte und verzichtet auf den Impuls, das Handy gleich wieder zur Hand zu nehmen, sobald ihr Blick darauf fällt. Stattdessen nimmt sie ihr Notizbuch zur Hand und beginnt mit dem Schreiben einer neuen Seite:

Achtsam digital zu sein bedeutet, alles Digitale wertzuschätzen statt zu meiden. Es heißt, bewusst zu entscheiden, wo deine Aufmerksamkeit hingeht – und sie immer wieder zu dir zurückzuholen.

Flugmodus über Nacht: *Dein System braucht Ruhe. Du gibst ihm die Chance, ohne ständige Empfangsbereitschaft zu regenerieren.*

Bildschirmpause – mindestens eine Stunde täglich: *Du gestaltest jeden Tag einen Moment ohne Bildschirm. Morgens nach dem Aufwachen, beim Spielen mit deinen Kindern oder beim Kochen. Du spürst, wie viel echter Kontakt entsteht, wenn dein Blick einmal ganz bei dem ruht, was vor dir ist.*

Bewusste digitale Geste: *Du sendest eine Nachricht an jemanden, der dir am Herzen liegt, die mehr ist als ein „Wie geht's?“ – ein echtes Kompliment oder ein ehrlicher Gedanke.*

Echte Verbindung entsteht durch bewusste Berührung statt durch viele Kontakte.

Dein digitales Ich darf achtsam sein

Wenn du dein Handy nutzt, tue dies liebevoll. Wähle Inhalte, die dir guttun. Folge Stimmen, die dich stärken. Erlaube dir, still zu sein, wenn du gerade nichts beitragen möchtest.

Echte Verbindung beginnt in dir statt im WLAN. In dem Moment, in dem du dich spürst. In dem du eine Grenze ziehst – für dich statt gegen andere. Du bist manchmal erreichbar, manchmal verfügbar. Und trotzdem – oder gerade deswegen – bist du ganz da.

Gibt es heute eine Person, der du eine echte, persönliche Nachricht senden möchtest?

Sanfter Moment: *Du denkst an jemanden, der dir heute spontan in den Sinn kommt. Du schreibst ein paar ehrliche Worte – „Ich habe gerade an dich gedacht“ oder „Du bist mir wichtig.“ Ein kurzer Satz, der Wärme schenkt.*

Wie könntest du dir feste digitale Pausen schenken, in denen dein Blick und dein Kopf zur Ruhe kommen?

Sanfter Moment: *Du suchst dir für morgen eine kleine Insel ohne Bildschirm – vielleicht zehn Minuten am offenen Fenster, eine Tasse Tee in Ruhe oder ein kurzer Spaziergang.*

Nach dem Eintrag hat Laura das Gefühl, wieder angekommen zu sein. Sie beschließt, sich zu ihren Kindern ins Wohnzimmer zu gesellen und den restlichen Nachmittag *bewusst mit ihnen* zu genießen.

Reflexionsimpuls

Wann fühle ich mich nach der Zeit am Bildschirm wirklich verbunden – wann eher leer?

*Wenn ich, bevor ich das Handy das nächste Mal zur Hand nehme, einen Moment innehalte:
„Wonach sehne ich mich gerade?“*

Wenn ich nach ein paar Minuten nach innen schaue: „Wie fühle ich mich jetzt?“

7. Bonus: 25 Deep-Talk-Fragen für sensible Mütter

Echte Verbindung beginnt dort, wo Worte mehr sind als Floskeln und das Herz sich sicher fühlt.

Es ist Samstagabend. Die Kinder schlafen, das Haus ist still.

Laura sitzt mit einer Tasse Tee am Küchentisch, gegenüber ihre Schwester. Der Tag war voll, die Wohnung trägt noch Spuren vom Trubel – aber das stört sie heute Abend gar nicht.

„Und, wie war's heute?" fragt ihre Schwester.

Laura lächelt. „Gut ... aber weißt du was? Lass uns heute mal was anderes machen. Lass uns Fragen stellen, die wir sonst nie stellen.“

Sie greift nach einem Zettel mit Deep-Talk-Fragen: „Was gibt dir im Alltag Kraft?" oder „Wann fühlst du dich am meisten du selbst?"

Kaum sind die ersten Antworten gesprochen, verändert sich die Stimmung.

Die Stimmen werden weicher, der Blick wacher. Es gibt Lachen, kleine Pausen, Nachdenklichkeit. Sie teilen Erinnerungen, Wünsche, verletzte Momente – Dinge, die im Alltag sonst untergehen.

Laura spürt: Das hier ist mehr als ein Austausch von Worten. Es ist Verbindung, die bleibt.

Warum solche Gespräche so guttun

Oft redet sie viel und doch bleibt es oberflächlich. Zwischen Terminen, Familienorganisation und Müdigkeit fehlt ihr der Raum für Tiefe.

Sie erkennt, echte Gespräche sind ein Geschenk statt eine Leistung. Sie entstehen, wenn sie sich zeigt, wie sie gerade ist. Mit ihrer Freude, ihrer Müdigkeit, all dem, was sie noch gar nicht sortiert hat.

Perfektion schafft Distanz. Unperfektion schafft Nähe.

Der mutigste Satz ist oft der ehrlichste: „*So bin ich gerade. Und das ist genug.*“

So kannst du die Fragen nutzen

Der Abend mit ihrer Schwester ist spät geworden. Dennoch nimmt sie sich den Moment für sich, um vor dem Schlafengehen noch ein paar Sätze in ihren Reiseführer zu schreiben:

Diese Fragen sind wie leise Türen. Du kannst sie dir selbst stellen – beim Schreiben, Spaziergehen oder beim Tee. Oder einem Menschen, dem du vertraust: deinem Partner, einer Freundin, deiner Schwester.

Es geht darum, eine einzige Frage zu wählen, die gerade passt – manchmal reicht schon das, um Nähe zu spüren.

Sie legt den Stift beiseite, um sich bettfertig zu machen. Doch dann fällt ihr noch eine Ergänzung ein, die sie gerne hinzufügen möchte, um später auch wieder zu wissen, wann und mit wem sie welche Frage wählen soll. So schreibt sie:

Für dich selbst – beim Schreiben, Gehen oder Tee trinken

Was habe ich heute gebraucht – aber noch nicht bekommen?

Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?

Wofür bin ich mir gerade selbst dankbar?

Was möchte ich mir in den nächsten Tagen Gutes tun?

Was vermeide ich gerade – und warum?

Wo habe ich meine eigenen Grenzen gespürt?

Mit deinem Partner/deiner Partnerin oder der besten Freundin – in ruhigen Momenten

Was war das Schönste, das du als Kind erlebt hast?

Was brauchst du in Momenten, in denen du dich überfordert fühlst?

Was macht unsere Beziehung stark – trotz Alltag?

Was vermisst du manchmal – auch wenn du es selten sagst?

Wie möchtest du dich in unserer Beziehung gesehen fühlen?

Was macht es dir leichter, über Schwieriges zu sprechen?

Mit einer Freundin – vielleicht beim Spaziergang oder Tee

Womit haderst du gerade – auch wenn du es selten sagst?

Was wünschst du dir im Umgang mit dir selbst?

Was gibt dir im Chaos Halt?

Welche Rolle willst du gerade loslassen?

Was stärkt dich, wenn du an dir zweifelst?

Welchen Gedanken traust du dich oft wenig auszusprechen?

Für jede Begegnung, bei der du offen und mutig sein magst

Was bedeutet „Zuhause“ für dich?

Wann hast du dich zuletzt wirklich frei gefühlt?

Was möchtest du im nächsten Jahr loslassen?

Was brauchst du, damit ein Gespräch sich sicher anfühlt?

Was berührt dich – ohne dass du es erklären kannst?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?

Welcher Mensch hat dich am meisten geprägt?

Zufrieden und entspannt legt sie Stift und Buch beiseite. Heute kann sie gut einschlafen.

Reflexionsimpuls:

Mit wem möchte ich bald ein Gespräch führen, das mich nährt?

Welche Frage aus dieser Liste könnte ich heute jemandem stellen?

Wann habe ich mich zuletzt wirklich gesehen gefühlt – und was hat dazu beigetragen?

8. Abschluss: Verbindung beginnt bei dir – leise und liebevoll

Du brauchst nicht laut zu sein, um gehört zu werden – du darfst einfach da sein.

Der Abend ist still geworden. Der Tag war voll – nicht laut, aber dicht. Viele Gespräche, viele Gedanken, viele kleine Momente, die sie berührt haben. Laura sitzt mit einer Decke um die Schultern auf dem Sofa, neben ihr ihr Mann, der leise in seinem Buch blättert. Es ist ein Moment der Ruhe – und der Einfachheit. Sie denkt an das Lachen der Kinder, den Trubel des Tages und daran, wie sehr sie ihr Leben liebt. Doch sie weiß: Auch in einer glücklichen Familie braucht es Raum für sich selbst.

So schlägt Laura ihr Notizbuch auf. Sie nimmt den Stift in die Hand und schreibt:

Verbindung beginnt bei dir selbst – in der Ruhe, in der Klarheit, in diesem einfachen Hiersein.

Erinnere dich an das Gefühl: Draußen tobt das Leben – Termine, Aufgaben, Kinderstimmen – und doch spürst du eine Leere in dir, ein „Ich“, das im Alltag verloren gegangen ist. Du funktionierst, gibst und hältst, aber niemand sieht dich wirklich – als ganze Frau, die fühlt.

Diese Sehnsucht nach einem echten „Ich sehe dich“ ist menschlich. Sie beginnt in dir.

Du darfst dir leise zuflüstern: „Ich darf mich wieder spüren.“ Das braucht keine großen Gesten. Es genügt, in kleinen Momenten bei dir zu sein – beim tiefen Atemzug am Morgen, beim Blick in den Himmel, beim Gespräch, das einfach fließt.

Verbindung ist leise. Sie braucht keine ständige Nähe oder ununterbrochenes Geben. Sie lebt in ehrlichen Begegnungen und Momenten, in denen du dich selbst wieder als wertvoll wahrnimmst – menschlich statt perfekt, manchmal müde statt immer stark, einfach echt.

Vielleicht bedeutet Verbindung heute:

Deine Hand auf deinem Herzen. Ein „Ich bin gerade müde“ statt eines Lächelns. Ein „Ich brauche Raum“ – ohne Schuldgefühl.

Vielleicht bedeutet sie morgen:

Ein ehrliches Gespräch mit einer Freundin. Ein Moment stiller Nähe mit deinem Kind. Ein Gedanke, den du dir selbst liebevoll entgegenbringst.

Du brauchst nicht alles zu lösen, alles zu erklären. Du darfst einfach da sein – in deiner Tiefe, deiner Stille, deiner Echtheit. Verbindung beginnt dort, wo du bei dir ankommst.

Du bist mehr als die Rollen, die du erfüllst. Mama, Partnerin, Freundin, Kollegin, Tochter – diese Rollen wechseln sich oft so schnell ab, dass du kaum merkst, wo die eine endet und die nächste beginnt. Doch unter all diesen Rollen gibt es noch etwas Tieferes: dich. Die Frau, die lacht, träumt und spürt, was ihr Herz wirklich will.

Es ist leicht, sich in den Rollen zu verlieren, besonders wenn du sie aus Liebe und Verantwortung lebst. Doch du bist wertvoll, auch wenn du einmal etwas loslässt. Manchmal beginnt Selbstfürsorge, wenn du die Rollen für einen Moment ablegst. Wenn du dich fragst: „Wer bin ich, wenn ich einfach nur bin?“ statt „Was muss ich als Nächstes tun?“

Du darfst diesen Teil von dir sehen, ehren und leben. Er ist die Quelle deiner Rollen statt ihr Gegenteil.

Damit fühlt sie sich einverstanden. Sie fühlt diesen Moment, dieses Gefühl, das ihr immer geläufiger wird – Zufriedenheit. Sie ist bei sich.

Einladung zur Reflexion:

Wann habe ich mich das letzte Mal bewusst gesehen gefühlt? Was hat dazu beigetragen?

In welchem Moment heute habe ich mich einfach „gezeigt“, ohne etwas leisten zu müssen?

Wie kann ich mir in den kommenden Tagen mehr Raum für „einfach sein“ schaffen?

Epilog – Leise beginnt ein neues Kapitel

Laura ist an den letzten Seiten ihres Buches angekommen. Zufrieden liegt ihr *Reiseführer* jetzt neben ihr, während sie die letzten Seiten in Ruhe noch einmal überfliegt.

So beginnt sie den letzten Eintrag an sich selbst – diesmal in der Ich-Form:

Vielleicht halte ich dieses Buch gerade in einer stillen Minute zwischen zwei Aufgaben in den Händen. Vielleicht sitze ich mit einer Tasse Tee am Fenster und lasse meine Gedanken schweifen. Ganz gleich, wo ich gerade bin – dieser Moment gehört nur mir.

Was ich hier aufgenommen habe – Gedanken, Geschichten, Impulse – sind wie zarte Samen, die sich in meinem Inneren eingenistet haben. Einige davon keimen sofort. Andere brauchen Zeit. Ich darf dieses Buch jederzeit wieder zur Hand nehmen. Manche Sätze werden sich erst in einigen Tagen oder Wochen wieder in mein Bewusstsein schieben – genau dann, wenn ich sie am meisten brauche.

Ich bin bereits eine andere als die, die ich war, als ich die erste Seite aufgeschlagen habe. Nicht, weil ich plötzlich alles anders mache. Sondern weil ich achtsamer hinschaue. Weil ich erkannt habe, dass wahre Verbindung nicht nur im Außen entsteht – sondern vor allem in mir selbst.

Es muss kein lauter, dramatischer Neuanfang sein. Mein nächstes Kapitel darf leise beginnen. Mit einem sanften Atemzug. Mit einer kleinen Entscheidung. Mit einer liebevollen Grenze. Mit einem echten Gespräch.

Vielleicht beginne ich ab heute, mir immer wieder diese Fragen zu stellen:

Welche kleinen Momente möchte ich mir jeden Tag gönnen – ganz ohne schlechtes Gewissen?

Wie kann ich achtsam wahrnehmen, wann mir etwas zu viel wird – und meine Grenze liebevoll wahren?

Welche Verbindungen nähren mich – und welche darf ich loslassen?

Möge mein Weg immer wieder begleitet sein von Momenten, in denen ich mich selbst spüre. Von Räumen, in denen ich einfach ich selbst sein darf. Und von Menschen, die mich sehen – genau so, wie ich bin.

Denn ich bin genug. Hier. Jetzt. Immer.

Sie schließt das Buch, das sie nun beendet hat. Doch sie weiß, dass dies nicht das Ende ihrer Reise ist, sondern erst der Anfang.

Danke, dass du dieses Buch gelesen hast!

Ich hoffe, die Impulse und Übungen haben dir kleine Inseln der Ruhe geschenkt und dich inspiriert, im Alltag gut für dich selbst zu sorgen.

Es ist etwas ganz Besonderes, dass du dir – mitten in deinem vollen Alltag – diese Zeit genommen hast, dich mit den Impulsen dieses E-Books auseinanderzusetzen. Das ist ein großer, wertvoller Schritt zu mehr Selbstfürsorge und Klarheit.

Gönn dir zufrieden mit dir zu sein.

Vielleicht war ein Gedanke dabei, der dich berührt hat, vielleicht ein Impuls, der dich weiter begleitet. Erinnerung dich: Du bist genug. Es braucht nicht das Große, um Veränderung zu spüren – oft reicht ein kleiner Moment der Achtsamkeit, ein Atemzug, ein liebevoller Blick auf dich selbst.

Ich wünsche dir, dass du das, was dich stärkt, in deinen Alltag mitnehmen kannst – als leise Erinnerung, dass dein Weg einzigartig ist.

Alles Liebe,

deine Alicia von MamaSinn

*P.S. Wenn du dir mehr Begleitung wünschst oder das Bedürfnis hast, weitere Impulse mitzunehmen, findest du auf meiner Seite einen Raum dafür:
www.mamasinn.de*

Impressum

Titel: Wirklich da sein – Sanfte Wege zu mehr Verbindung im Mama-Alltag

Format: E-Book

Erscheinungsjahr: 2025

Autorin: Alicia Mallek

Alicia Mallek
handelnd unter „MamaSinn“
Rheinauer Str. 2
68782 Brühl
Deutschland

E-Mail: kontakt@mamasinn.de

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 MStV:

Alicia Mallek, Anschrift wie oben

Alle Rechte vorbehalten. Dieses E-Book oder Teile davon dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Autorin nicht reproduziert, in einem Datenverarbeitungssystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel übertragen werden.

Die in diesem E-Book dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der Information und ersetzen keine professionelle psychologische oder medizinische Beratung.

© 2025 Alicia Mallek. Alle Rechte vorbehalten.