Dein Notfallplan

bei Mama-Wut & Schuldgefühlen

Was du tun kannst, wenn du schreist, weinst
oder einfach nur weglaufen willst –
Schritt für Schritt zurück in die Selbstkontrolle

ESTHER GOLIK
AROMA - KLANG - BEGLEITUNG

Willkommen!

Ich bin Esther

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Stress- und Burnout-Beraterin

Mein Anliegen:
Dir zu einem ruhigen und entspannteren Familienalltag (und darüber hinaus) verhelfen, indem du mit Kindern und Partner lachen kannst, ohne zu explodieren, und endlich wieder du selbst bist – auch mitten im Chaos.

Mein Weg:
2020 habe ich meinen Job hingeschmissen und mich ins Abenteuer Selbstständigkeit gestürzt.
Auslöser dafür war die unerträgliche Dauerschleife aus Wutausbrüchen, Schuldgefühlen gegenüber meinen Kindern, Verzweiflung, Erschöpfung, Dauerstress und jemand geworden zu sein, der ich niemals werden wollte. Dabei bin ich selbst durch viele Höhen und Tiefen gegangen, die mich aber schlußendlich wieder zurück zu mir selbst führten.

Das solltest du unbedingt wissen:
Jede Veränderung ist ein Prozess, der meistens nicht auf Anhieb funktioniert. Sie braucht Zeit und Durchhaltevermögen, um in den Alltag integriert zu werden. Es ist ein Weg, den du in deinem Tempo beschreiten darfst und auch bereit bist, diesen zu gehen.

Deine Transformationsreise beginnt jetzt!

Inhalts-Verzeichnis

1 EINLEITUNG

2 DEM INNEREN KRITIKER BEGEGNEN

3 DIE ANDERE STIMME STÄRKEN

4 DEIN SELBSTEMPATHIE-ANKER FÜR DEN ALLTAG

5 MOTIVATIONSLISTE: MEHR RUHE & SELBSTVERBINDUNG IM ALLTAG

6 DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Einleitung

Vielleicht sitzt du öfters nachts in der Küche, weinst leise oder bist so erschöpft, dass dich sogar das Zähneputzen oder Spielen der Kinder zur Explosion bringt. Vielleicht merkst du, dass du dich selbst kaum noch wiedererkennst – immer gereizt, ständig erschöpft und innerlich weit weg von dem Menschen, der du einmal warst.

Wenn du dich danach sehnst, morgens wieder ruhig aufzuwachen, mit deinen Kindern zu lachen, dich deinem Partner zu öffnen – dann ist dieser Notfallplan ein erster, sanfter Schritt zurück zu dir. Es hilft dir, die **drei entscheidenden Dinge zu verstehen**, die dich aus dem inneren Überlebensmodus hinausführen und dir neue **Handlungsfreiheit** schenken.

Hier bekommst du keine leeren Tipps, sondern echte Erkenntnisse – verbunden mit kleinen Übungen, die in deinem Alltag funktionieren. Ganz ohne Druck. Ganz in deinem Tempo.

Nimm dir für jede Übung etwa 10–15 Minuten Zeit. Es geht nicht darum, "schnell besser" zu werden – sondern darum, anzukommen. Bei dir.

Kennst du diese Fragen?

1. **„Was stimmt eigentlich nicht mit mir?“**
2. **„Warum halte ich das nicht besser aus?“**
3. **„Warum tut es mir jedes Mal leid – und trotzdem passiert es wieder?“**

Wenn du das kennst, bist du hier richtig.

Du bist nicht kaputt. Du bist nicht schwach.
Du bist eine Mutter, die jeden Tag versucht, allem gerecht zu werden – während sie selbst kaum noch weiß, wo sie bleibt.

Und genau das tut weh.
Nicht nur, wenn du laut wirst. Sondern auch, wenn du abends leise wirst – und dich mit Schuldgefühlen und Selbstzweifeln ins Bett legst.

Dieser Notfallplan ist ein ehrlicher Zwischenstopp, wenn du dich selbst verurteilst und nicht mehr weißt, wie du da wieder rauskommst.

Denn die eigentliche Frage ist nicht:

„Was stimmt nicht mit mir?“

Sondern:

„Was in meinem Leben verlangt so viel von mir, dass ich meine Grenzen ständig überrenne?“

Was dich erwartet:

1. Du wirst **erkennen**, warum du dich immer wieder schuldig fühlst – obwohl du dir nichts sehnlicher wünschst als Nähe, Ruhe und Verbindung.

2. Du wirst **verstehen**, dass dein Verhalten kein persönliches Scheitern ist, sondern oft ein Schutzmechanismus.

3. Und du wirst **erleben**, wie du Schritt für Schritt rauskommst – raus aus dem Kritiker-Modus, hin zu einer Haltung, die dich stärkt statt schwächt.

Denn du brauchst nicht mehr Disziplin.
Du brauchst Mitgefühl – mit dir selbst.

Und genau hier beginnt dieser Weg.

Schritt 1

Dem inneren Kritiker begegnen

Was passiert eigentlich nach einem Wutausbruch?

Dein innerer Kritiker klingt oft wie die Wahrheit – ist aber meist ein Echo aus deiner Vergangenheit.

Viele Mütter berichten von einem inneren Monolog, der nicht mehr aufhört:

„Du schadest deinem Kind."

„Du hättest das verhindern müssen."

„So eine Mutter wolltest du nie sein."

Diese Stimme ist laut. Und sie klingt vertraut. Sie ist jedoch oft ein Echo: von Erfahrungen, Prägungen, Erwartungen.

Und sie hält dich in einer Schleife, die *keine* Lösung kennt – nur Selbstablehnung.

Heute lernst du, diese Stimme zu erkennen.

Übung:
Die Sprache deines Kritikers erkennen

Schließe kurz deine Augen.
Denk an eine Situation, in der du dich nach einem Ausbruch schuldig gefühlt hast.

Schreibe hier **3 Sätze** auf, die du dir *innerlich* gesagt hast:

Reflexion:
Wem gehört diese Stimme?

Manchmal übernehmen wir Sätze, die nicht zu uns gehören – aber sich eingebrannt haben.

Welche dieser Sätze hast du irgendwann einmal gehört - als Kind, heranwachsende Frau oder in früheren Beziehungen?
Gab es Menschen, die dich so bewertet haben?
Oder war es eher das Gefühl, nie gut genug zu sein?

Schreibe hier diesen Satz auf und woher er kommt:

Was wäre, wenn dieser Satz nicht *deiner* Wahrheit entspricht?

Einladung für heute Abend:

Beobachte heute, wie oft diese Stimme auftaucht.

Notiere dir jedes Mal einen Gedanken, den du **stattdessen** zulassen willst– selbst wenn du ihn noch nicht ganz glaubst.

Beispiele:
„Ich bin gerade überfordert – nicht falsch."
„Ich bin nicht perfekt – aber ich bin bemüht."
„Auch ich darf Fehler machen und wachsen."

Platz für deine Gedanken:

Schritt 2

Die andere Stimme stärken

Warum Selbstempathie kein Luxus ist – sondern ein Gegengewicht

Die innere Härte ist schnell verfügbar – sie war vielleicht viele Jahre dein Schutz.

Aber deine Sehnsucht ist eine andere:
Nach **echter** Verbindung.

Nach Sicherheit – nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich.

Heute erlauben wir einer neuen Stimme Raum: der deiner **inneren** Verbündeten.

Übung:

Was würde eine liebevolle Freundin dir sagen?

Stell dir vor:
Eine Freundin beobachtet dich in einem deiner schwersten Mama-Momente.
Du fühlst dich schuldig. Sie sieht alles.

Was würde sie dir *wirklich* sagen? Schreibe es auf:

Kraftsätze –
zum Mitnehmen und laut Lesen:

„Ich darf schwach sein – und trotzdem wertvoll bleiben.“

„Ich bin wichtig – mit allem, was ich brauche und fühle.“

“Mein Kind braucht eine authentische Mutter, die sich zeigt und ehrlich ist.“

“Scheitern gehört zum Weg dazu und bietet wertvolle Erfahrungen für mein Wachstum.”

“Ich bin fähig, mir selbst eine liebevolle und gute Mutter zu sein.”

Reflexion:

Welcher dieser Sätze fühlt sich *noch* nicht wahr – aber irgendwie richtig an?

Schreibe hier diesen Satz auf:

Wie wäre es, diesen Satz in den nächsten Tagen sichtbar bei dir zu tragen?
(z. B. den Badezimmerspiegel oder als Handysperrbildschirm)

Schritt 3

Dein Selbstempathie-Anker für den Alltag

Du brauchst nicht mehr Disziplin – sondern mehr liebevolle Unterbrechung

Der Moment nach dem Brüllen, nach dem Streit, nach dem Zusammenbruch ist entscheidend:

Wirst du dich weiter entwerten – oder den Kreislauf unterbrechen?

Heute entwickelst du dein ganz eigenes Notfall-System – für Momente, in denen alles überläuft.

Übung:
Deine innere Notfallkarte

Vervollständige folgenden Satz. Nimm dir Zeit.
Du kannst auch deine eigene positive Formulierung aufschreiben.

„Ich bin gerade _____,

und das ist okay.

Ich werde jetzt _____,

um gut für mich zu sorgen.“

Dein 3-Schritte-SOS-Plan

1. STOPP: Ich erkenne, dass ich in alten Mustern reagiere – und halte kurz inne.

2. ATMUNG: Ich atme bewusst 3-mal tief ein und aus – und signalisiere meinem Körper Sicherheit.

3. ZUWENDUNG: Ich frage mich: „Was bräuchte ich gerade wirklich – wenn ich mir nah wäre?“

Was wären **3 Dinge**, die du dir in so einem Moment selbst geben kannst?
Schreibe sie auf:

Motivationsliste

Mehr Ruhe & Selbstverbindung im Alltag

ATME BEWUSST DURCH
Nimm dir täglich 3 Minuten, um tief und langsam ein- und auszuatmen. Spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder entweicht. Das hilft, den Geist zu beruhigen.

KURZE PAUSE FÜR DICH
Finde einen Moment, in dem du kurz still sitzen kannst – auch nur für eine Minute. Schließe die Augen, atme tief durch und schenke dir selbst diese kleine Auszeit.

DANKBARKEITSMOMENT
Notiere morgens oder abends drei Dinge, für die du dankbar bist – das lenkt den Fokus auf Positives und schafft innere Wärme.

SELBSTFÜRSORGE-RITUAL
Nimm dir bewusst Zeit für eine kleine Selbstfürsorge-Maßnahme: Eine Tasse Tee, ein kurzes Bad oder deine Lieblingsmusik – was dir gut tut.

ACHTSAMES ZUHÖREN
Wenn deine Kinder sprechen, versuche wirklich zuzuhören – ohne gleich zu reagieren. Das stärkt eure Verbindung und bringt dir Momente der Präsenz.

ABEND-RITUAL
Bevor du ins Bett gehst, nimm dir 2 Minuten, um den Tag Revue passieren zu lassen – was hat gut getan? Was möchtest du morgen anders machen?

Abschlussimpuls

Du musst nicht "*die perfekte Mama*" sein –
das ist auch gar nicht nötig.
Stattdessen wirst du die Mama, die weiß,
was sie erlebt hat und daraus **Kraft** schöpft.
Die sich selbst **Halt** gibt, wenn alles wackelt,
und den Mut findet, **liebevoll** mit sich zu
sprechen.

Und du wirst erkennen:
*Es war nie zu wenig an dir. Es war nur manchmal **zu schwer**, um alles **allein** zu tragen.*

Denn genau das macht dich **menschlich**,
stark und **einzigartig** auf deinem Weg.

Dein nächster Schritt

Wenn dieser Notfallplan dich berührt hat, ist das ein bedeutender Moment – denn du hast dir selbst zugehört. Du hast erkannt, dass es so nicht weitergehen kann, und dass Veränderung möglich ist.

Vielleicht war es nur ein kleiner Impuls, eine einfache Übung oder ein Satz – doch damit hast du den ersten Schritt in eine neue Richtung gemacht.

Jetzt liegt die Entscheidung bei dir:
Möchtest du noch tiefer eintauchen? Bist du bereit, Stück für Stück leichter zu werden, dich selbst wieder zu spüren und deine innere Kraft neu zu entdecken?

Dann lies unbedingt meinen regelmäßigen Newsletter. Dort erhältst du viele praktische Anregungen und Informationen zu genau diesen Themen sowie meinem Onlinekurs. Dort begleite ich dich in deinem Tempo – mit Tools, die wirken und einer Haltung, die dich stärkt.

Von Herzen,

Esther Golik

www.esther-golik.de

COPYRIGHT NOTICE

Dein Notfallplan
bei Mama-Wut & Schuldgefühlen

Veröffentlichung: Mai 2025
Autorin: Esther Golik
E-Mail: post@esther-golik.de
Website: www.esther-golik.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe der Inhalte an Dritte ist ohne vorherige, ausdrücklich schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte, Hinweise oder Aufgaben unmittelbar oder mittelbar entstehen, ist ausgeschlossen.