

# *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, in dem 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 Antrieb 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

STRESS IST NICHT DEIN FEIND –  
SONDERN EIN SIGNAL

3

REGULATION STATT REAKTION – DEIN  
NERVENSYSTEM IST DER SCHLÜSSEL

4

VERÄNDERUNG BEGINNT INNEN –  
NICHT BEI DEN ANDEREN

5

CHECKLISTE: 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 wiedererkennt – 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 dieses Mini-Workbook 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.

4

# Stress ist nicht dein Feind-

## SONDERN EIN SIGNAL

### **WAS DU WISSEN MUSST:**

Dein Körper schickt dir Stresssignale nicht, weil du schwach bist. Sondern weil er dich schützen will. Wut, Ängste oder Tränen sind Hinweise, dass du zu lange über deine Grenzen gehst.

### **REFLEXIONSIMPULS:**

Was sind typische Situationen, in denen dein Körper zuerst reagiert?

Notiere 3 Momente der letzten Woche, in denen du Stress deutlich gespürt hast.



### **ERKENNTNIS:**

"Ich bin nicht kaputt. Mein Körper spricht mit mir."

# Regulation statt Reaktion-

## DEIN NERVENSYSTEM IST DER SCHLÜSSEL

### WAS DU WISSEN MUSST:

Dein Nervensystem entscheidet in Millisekunden, ob du ruhig bleibst oder in den Wut-/Panikmodus gehst. Wenn du lernst, dich selbst zu regulieren, wirst du unabhängig von äußeren Auslösern.

### KLEINE ÜBUNG FÜR HEUTE:

Schließe deine Augen. Atme tief durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus. Wiederhole das 5-mal. Lege dabei eine Hand auf dein Herz, die andere auf den Bauch. Spüre: *Du bist sicher.*

### INTEGRATION:

#### Welcher Duft oder Klang gibt dir Sicherheit?

Trage hier deinen "Anker" ein:

Mein Duft/Klanganker:

### ERKENNTNIS:

„Ich kann in mir selbst Ruhe finden – auch wenn außen Chaos herrscht.“

# Veränderung beginnt innen-

## NICHT BEI DEN ANDEREN

### **WAS DU WISSEN MUSST:**

Es ist verlockend, im Außen zu suchen: Wenn die Kinder anders wären, der Partner geduldiger, der Tag länger. Doch wahre Veränderung beginnt in deinem Innenleben. Mit dem, was du denkst, glaubst und tust.

### **MINI-REFLEXION:**

Welche 3 Dinge kannst du selbst heute tun, um dir etwas Ruhe oder Freude zu schenken?



Three horizontal bars for writing answers to the reflection question.

### **ABSCHLUSSIMPULS:**

"Ich bin die **wichtigste** Ressource in meinem Leben – und das ist mein Geschenk, nicht meine Last."

# Checkliste

## 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?

# DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Workbook berührt hat, dann hast du bereits den ersten und wichtigsten Schritt gemacht: Du hast dir selbst zugehört. Du hast anerkannt, dass es so nicht weitergehen kann – und dass Veränderung möglich ist.

Vielleicht war es nur ein kleiner Impuls, eine Übung, ein Satz – aber es ist der Beginn von etwas Großem. Jetzt kannst du entscheiden, ob du tiefer gehen möchtest. Ob du bereit bist, dich Stück für Stück zu entlasten, zu regulieren und wieder Zugang zu deiner inneren Kraft zu finden.

In meinem Onlinekurs begleite ich dich mit der Slowdown-Formel in deinem Tempo – mit Tools, die wirken und einer Haltung, die dich stärkt. Gemeinsam bringen wir Ruhe in dein Nervensystem, Leichtigkeit in deinen Alltag und Verbindung zurück in dein Leben.

**Mehr Infos zum Kurs findest du hier:**

[ONLINE-KURS](#)

**Ich freue mich auf dich.**

Herzlichst,

*Esther Golik* 

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
&  
Stress- und Burnout Beraterin