

Nina Weber * Mama macht mal Pause

Kösel

Nina Weber

Mama macht mal Pause

10-Minuten-Wellness
im Alltagsstress

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *IQ Print* liefert Mondi SCP a.s., Ružomberok, Slowakei.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literaturagentur Kai Gathemann.

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: shutterstock/Vitezslav Valka;

plainpicture/Bobo Olsson

Lektorat: Silke Uhlemann, München

Druck und Bindung: Polygraf Print, Prešov

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-466-31015-9

www.koesel.de

Inhalt

7 Vorwort

9 Einleitung

15 Morgens – Energie schöpfen für einen ganzen Tag

Starten Sie voller Energie in den neuen Tag! Auch als Mama können Sie morgens ein paar Minuten für Ihre Entspannung und Wellness abzweigen.

51 Mittags und am Nachmittag – Tagsüber auftanken

Wann auch immer Ihre Kinder nach Hause kommen, Zeit für Sie allein dürfte eher rar sein. Sie können sich trotzdem mit Wellness und Fürsorge verwöhnen, ob beim Essen, bei kreativen Pausen oder einer kurzen Traumreise.

121 Abends – Jetzt bin ich dran!

Der Abend gehört Ihnen. Nutzen Sie die Sendepause Ihrer Kinder, um Reserven für den nächsten Tag anzulegen und um zur Ruhe zu kommen.

167 Anhang



Glücklich ist, wer Glück in
alltäglichen Dingen findet.

Henry Ward Beecher

Liebe Leserin,

ich freue mich, dass Sie diese Zeilen lesen. Denn ich weiß, dass Sie viel um die Ohren haben.

Als Mama stecken wir jeden Tag in einem Spannungsfeld: Wir lieben unsere Kinder und genießen es, mit ihnen zu spielen. Aber wir fühlen uns auch ausgeleugt, haben das Gefühl, uns nie denken hören zu können. Hatten Sie vor Ihren Kindern eine Ahnung, wie viel die Mutterrolle von Ihnen fordert – an Energie, an Aufmerksamkeit, an Fürsorge?

Etwas allein machen? Fehlanzeige. Uns etwas Gutes gönnen, das nichts mit leckerem Essen zu tun hat? Fehlanzeige.

Nehmen Sie sich die Zeit! Lassen Sie sich von diesem Buch zu kurzen Auszeiten aus dem Mama-Alltag verführen. Es gibt genug Gelegenheiten, sich mit und ohne Kinder auf andere Gedanken zu bringen, sich etwas Gutes zu tun.

Alle in Ihrer Familie werden davon profitieren, wenn Sie auch mal Zeit für sich haben. Denn eine Mama, die ihre Batterien aufgeladen hat, kann sich mit viel mehr Elan und Freude ihren Kindern widmen.

Denken Sie immer daran: Sie leisten jeden Tag Großes. Sie haben sich täglich Fürsorge und Wellness verdient.

Alles Liebe,

Ihre Nina Weber

www.facebook.com/NinaWeber.Seashell



Einleitung

Über den Wind können wir nicht bestimmen,
aber wir können die Segel richten.

Wikinger-Spruchwort

Mütter – besonders Mütter von Kindern unter zehn Jahren – fühlen sich oft ausgelaugt. Kein Wunder, widmen sie doch tagein tagaus ihre gesamte Energie und Aufmerksamkeit ihren Kindern, ihrem Job sowie der Logistik des »Kleinunternehmens« Familie. Da bleibt keine Zeit, Reserven wieder aufzufüllen.

In diesem Buch stelle ich Ihnen 10-Minuten-Ideen vor, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Von körperlicher Wellness (zum Beispiel ätherische Öle, leichte Yoga-Übungen) bis hin zu seelischer Entspannung (beispielsweise Traumreisen, Übungen aus dem Kreativen Schreiben) finden Sie passend zu Ihrer Ausgangsstimmung Anregungen für entspannende Auszeiten.

Entstanden sind die Tipps aus meiner zunehmenden Gereiztheit beim Lesen von typischen Wellness- und Entspannungs-Tipps in Büchern und Zeitschriften, die selbst für kinderlose Singles kaum im Tagesablauf unterzubringen sind – geschweige denn für eine Mutter, die spätestens ab Mittag ein oder zwei Kinder um sich herumspringen hat.

Sie finden hier Übungen und Wellness-Tipps versammelt, die sich für mich (ich habe zwei Kinder im Alter von zwei und sieben Jahren sowie einen hyperaktiven Hund) bewährt haben.

Morgens, mittags, nachmittags und abends

Auch die frischgebackenen Mütter unter Ihnen werden schon gemerkt haben, dass sich ein Tagesablauf mit Kind radikal von dem ohne Kind unterscheidet. Das erste Kind ist gewissermaßen die Wasserscheide – vK (vor Kind) und nK sozusagen (Jahr 2 nach Kind ...). Und wer unter Ihnen nicht nur ein, sondern zwei oder mehr Kinder hat, weiß längst, was ich nicht wusste: dass sich der Alltag mit jedem weiteren Kind noch einmal komplett verändert. Das zweite (dritte, vierte ...) Kind bedeutet nicht nur »mehr Kind« und »noch weniger Zeit für Mama«. Die gemeinsam verbrachte Zeit mit den Kindern nimmt an Fahrt auf – »Mama« veranstaltet jeden Tag ihr ganz privates Wüsten-Derby. Der Abend ist die rettende Oase in der Ferne – die sich mit kleinem Kind häufig als Fata Morgana entpuppt, wenn es nicht schläft. Mal kann Mama mit Fähnchen am Rand stehen, sich um ihren Kram kümmern, während die Kinder aufdrehen, sich abreagieren, Spaß haben. Mal rast man zusammen mit ihnen und mit Mordsspaß dem Ziel entgegen. Oft hat man aber auch das Gefühl, den Kindern nur hinterherzuhecheln, noch mit dem Boxenstopp des einen beschäftigt zu sein, während der andere schon schnurgrade auf das nächste Hindernis zuheizt ... Hier noch »self care« (Selbstfürsorge) einschieben zu wollen, ist ambitioniert.

Ich habe daher alle Tipps und Anregungen komplett an die Bedürfnisse von Müttern angepasst. Ein Mama-Morgen ist geprägt vom Kampf ums Aufstehen, ums Waschen, Anziehen. Dann mit Arbeit, ob nun zu Hause oder aushäusig, ausgefüllt. Dementsprechend finden



Nina Weber

Mama macht mal Pause

10-Minuten-Wellness im Alltagsstress

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-466-31015-9

Kösel

Erscheinungstermin: September 2014

Mütter von Kindergarten- und Grundschulkindern sind oft erschöpft und ausgelaugt. Kinder, Job und Familienalltag lassen kaum Zeit für Auszeiten, Besinnung oder ausgleichenden Sport. Nina Weber präsentiert über 120 schnell und leicht umzusetzende Ideen für körperliche und seelische Entspannung. Damit kommt jede gestresste Mutter zur Ruhe und kann neue Kraft und Energie tanken.



[Der Titel im Katalog](#)