

Für Dich

10 kleine Anker für Mamas



Ein E-Book für Dich - wenn Du Dir mehr
Ruhe, Nähe & Lebendigkeit wünschst.

DORIS MESSNER

www.doris-messner.de



*Schön,
dass Du
hier bist.*

Liebe Mama,

ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Alltag einen vollkommen vereinnahmt.
Zwischen Haushalt, Kindern, Arbeit und all den Erwartungen an Dich selbst
und von anderen, bleibt oft kaum Raum für Dich.
Und das obwohl Du der wichtigste Anker in deiner Familie bist.

Die folgenden Übungen sind schnelle Helfer für euren Alltag. Sie brauchen nur
wenige Minuten und doch etwas Regelmäßigkeit, damit euer Körper immer
schneller darauf reagieren lernt und die Entspannung fühlen kannst.
Sie bringen dich zurück in Deine Kraft und schaffen mehr Nähe zwischen euch.

Du bist wertvoll.

Und Du darfst Dir erlauben, auch mal stehenzubleiben, durchzuatmen und
Dich selbst wieder zu spüren.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Dir wichtig genug bist, Dir und deiner
Familie diese kurzen Momente zu schenken.

Doris

www.doris-messner.de

1 Die Finger-Atmung



Fahre mit dem Zeigefinger der einen Hand entlang der Pfeilrichtung jeden Finger der anderen Hand nach.

Atme bewusst langsam ein - mache eine kurze Atempause - dann atme wieder langsam aus.

Dieser kleine Moment bringt Dich in die Ruhe und zurück ins Hier und Jetzt.



2 Körper-Check

“ Wo spürst Du dich gerade? “

Frage dein Kind:

Spürst du deine Füße? Deinen Bauch? Dein Herz? Deine Atmung? ...

Mache das auch für Dich.

Dieser kleine Übung fördert die
Körperwahrnehmung & Selbstverbindung.



3 Kuschel-RESET



Halte Dein Kind für mind.
30 Sekunden ganz
bewusst.

Spüre den
Körperkontakt.
Spüre deinen Atem.

Sag: "Ich bin bei Dir. Du
bist bei mir."



Diese Kuscheleinheit schüttet
das Hormon Oxytocin aus -
fördert eure Bindung und
beruhigt euch beide.



4 Gedanken-Stopp

Wenn dein Kopf rast: Sage Dir laut "STOPP."

Atme bewusst ein, und wieder aus.

Dann stell dir die Frage:
"Was ist jetzt wirklich wichtig?"

So reagierst Du nicht aus dem Stress heraus,
sondern einem kurzen Moment der Klarheit.



5

Dankbarkeits-Minute

Bevor Du schlafen gehst:

Schreibe eine Situation auf, die heute schön war oder welche dir leicht gefallen ist - egal wie klein sie Dir erscheinen mag.

So oft sind wir damit beschäftigt, was wir anders oder besser machen können. Fang heute damit an deinen Fokus zu ändern.



“ Dankbarkeit lenkt
den Blick auf das,
was Dich stärkt und
Dir gut tut. “

6 Dein “tägliches” Nein

Sage einmal am Tag bewusst “NEIN”

- zu etwas, das Dir Energie und Zeit raubt
(z.B. das Handy, zusätzliche Verpflichtungen
oder Dinge, die du nicht magst ...)

Dieses Nein ist ein Ja zu Dir selbst.

Niemand außer Dir trägt die Verantwortung für
Dich.



7 Selbstwert-Erinnerung

Schreibe Dir einen für Dich wertvollen Satz auf einen Zettel oder speichere ihn Dir als Handy-Hintergrund:

“Ich bin wertvoll. Obwohl nicht alles perfekt ist.”

Dein Satz darf Dich jeden Tag begleiten.

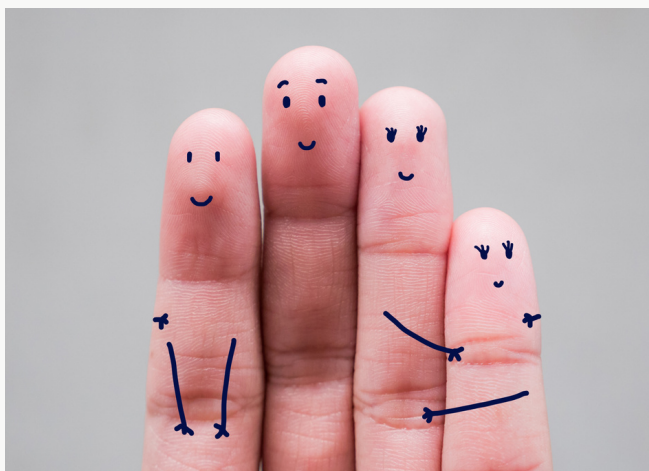


8 5-Finger-Übung

Berühre jeden Finger und nenne:

1. etwas, das du siehst.
2. etwas, das du hörst.
3. etwas, das du riechst.
4. etwas, das du fühlst.
5. etwas, das du magst.

Diese Übung aktiviert eure Sinne und bringt euch näher.



9 Frequenz ändern



Schalte eines deiner Lieblingslieder ein und tanzt gemeinsam dazu.

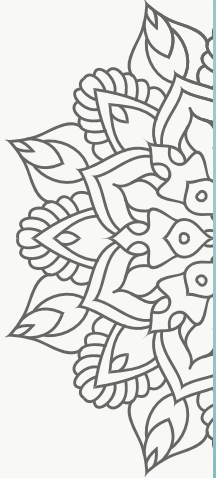
Die Bewegung hilft euch, Spannung abzubauen und die Musik hebt eure Stimmung.



Eine andere Möglichkeit ist ein Tapetenwechsel: Geht raus in die Natur.



10 Achtsamkeit



Lege eine Hand auf Dein Herz und
sage Dir innerlich:

“Ich bin sicher. Ich liebe mich.”



Diese kleinen Anker sind kein Luxus
- sie dürfen Deine Basis werden, um
mit etwas Übung immer mehr Ruhe,
Nähe und Leichtigkeit in deinen
Alltag zu spüren.

**Wenn Du mehr möchtest - mehr Selbstliebe,
mehr innere Verbindung und mehr
Selbstbestimmung - dann begleite ich Dich
gerne auf deinem Weg.**

**Folge mir auf Instagram oder komme auf meine
Webseite und lass uns in Verbindung bleiben.**



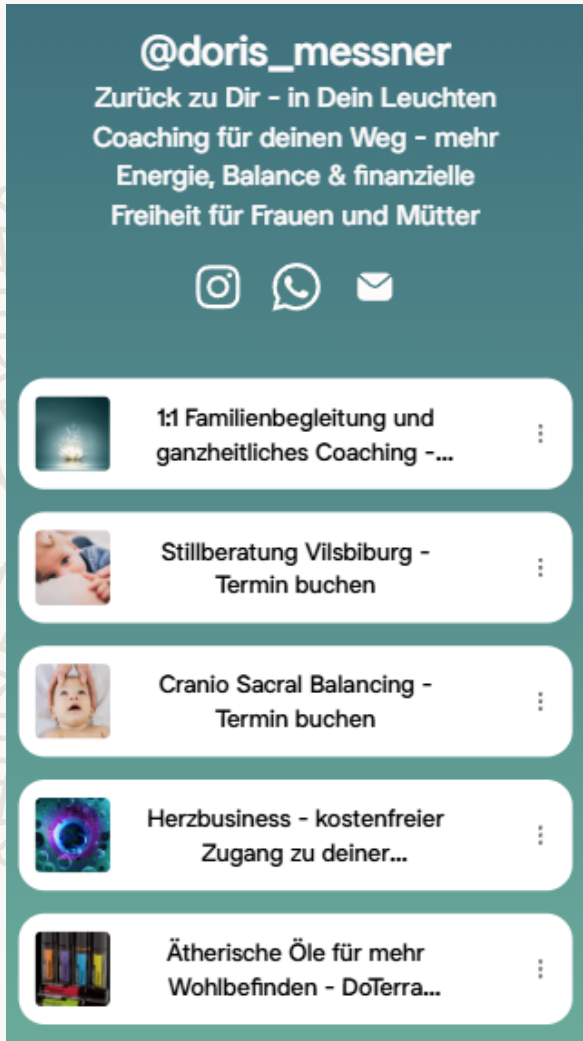
**Schreibe mir direkt, wenn Du bereit bist, Deine
Muster zu durchbrechen und Dein Leben
verändern möchtest.**

VON HERZEN ALLES GUTE,

Doris

Mein Angebot

findest Du auch unter meinen Linktree:



Urheberrechte

© **[Doris Meßner]** [2025]

Dieses E-Book wurde mit viel Liebe und Intuition erstellt.
Alle Inhalte, Texte und Gestaltungselemente unterliegen dem
Urheberrecht und dürfen weder kopiert, vervielfältigt, weitergegeben
oder veröffentlicht werden - weder ganz noch in Teilen.

Lizenzfreie Bilder von Canva und Pixabay oder mein Eigentum.

