



ME-TIME

Selbstfürsorge für Mama's

PETRA SCHINZ

Mentorin für achtsame Transformation

www.petraschinz.com

PETRA SCHINZ



Mentorin für achtsame Transformation

Mein Herzenswunsch ist es, so viele Frauen wie nur möglich, raus aus ihre Ohnmacht, Leere und Selbstzweifeln, rein in ihre Großartigkeit, zu sich selbst und ihre Stärke zu führen.

Wir bauen deine Selbstwirksamkeit auf und du lernst wie du dich auch innerhalb und trotz äußerer Zwänge wieder selbst spüren und verwirklichen kannst.

Je mehr du dich selbst und deinen Selbstausdruck lebst, desto mehr Kraft und Energie hast du auch, um für andere dazu sein – und damit auch dein Mamasein mit deiner ganzen Liebe zu leben.

EIGENE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Es ist kein Geheimnis, dass das Muttersein eine der anspruchsvollsten Aufgaben auf der Welt ist.

Bedürfnisidentifikation, Selbstreflexion und Selbstfürsorge - sind das auch für dich wahre Fremdwörter?

Als Mutter bist du ständig damit beschäftigt, für das Wohlbefinden deiner Familie zu sorgen und die Bedürfnisse deiner Kinder zu erkennen und zu erfüllen. **Aber was ist mit deinen eigenen Bedürfnissen?** Wie oft stellst du sie zurück, um dich um andere zu kümmern?

Nur wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, kannst du auch für deine Liebsten da sein. **Der Schlüssel dazu ist die Selbstreflexion und das Verständnis für deine eigenen Bedürfnisse.**

DEINE BEDÜRFNISSE

Was macht dich so richtig glücklich?
Wann geht es dir so richtig gut?

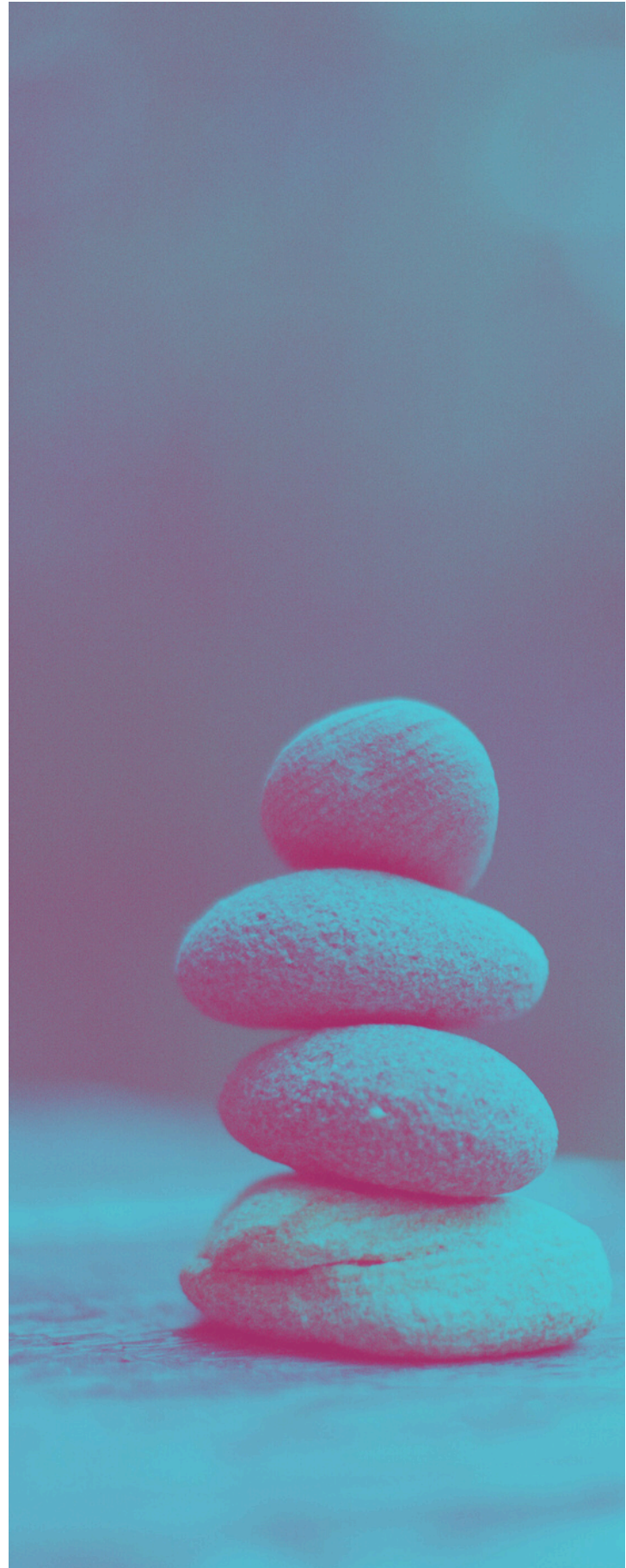
Um glücklich und zufrieden zu sein, müssen übrigens nicht immer alle Bedürfnisse zu 100 % erfüllt sein. Oft reicht es schon, wenn nur einige Bedürfnisse erfüllt oder zum Teil erfüllt sind.

Beobachte dich. Wie viele deiner Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit du dich richtig wohlfühlst? Und wie oft?

Und noch etwas Wichtiges: Bedürfnisse sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können sich mit der Zeit verändern, so wie sich unsere Lebensumstände und Lebensphasen ändern.

Deshalb geht es immer um das Hier und Jetzt. **Es geht darum, wie es sich gerade jetzt in diesem Moment in dir anfühlt.**

Viel Spaß beim Entdecken deiner Bedürfnisse und natürlich auch beim Umsetzen!



BEDÜRFNISINVENTUR

Bewerte jedes der folgenden Bedürfnisse auf der Skala von 1 bis 10, je nachdem, wie sehr du diese Sache jeweils brauchst, um dich gut, ausgeglichen, zufrieden und sicher zu fühlen. Folgende Bedürfnisse sind Vorschläge und bewusst nicht sortiert.

BEDÜRFNIS	1-10
Entspannung, ausruhen	
Humor	
Selbstverwirklichung	
ICH-Zeit	
Abenteuer, Risiko, dich spüren	
Ruhe, Privatsphäre, Rückzug	
Herausforderung	
Anerkennung, Wertschätzung, Respekt	
Austausch, Miteinander, Kontakt, Kommunikation	
Zugehörigkeit	
Lebenssinn, Zweck, Aufgabe	
Liebe, Zuwendung, Nähe	
Abwechslung, Veränderung	
Bewegung, Sport	
Aktivität, Unternehmung	
Gesehen werden	

BEDÜRFNISINVENTUR 2

BEDÜRFNIS	1-10
Gemütlichkeit	
Genuss	
Kreativität	
Persönliches Wachstum	
Sicherheit	
Kultur	
Sexueller Ausdruck	
Zusammenhalt	
Selbstbestimmung	
Partnerschaft	
Spontanität	
Unabhängigkeit, Freiheit, Gestaltungsspielraum	
Ordnung, Struktur, Sauberkeit	
Feiern, Spaß haben	
Freude, Erfüllung	
Gesundheit	
Gemeinschaft, Geselligkeit	
Hilfe, Unterstützung	
Harmonie, Frieden	

BEDÜRFNISINVENTUR 3

Du kannst natürlich auch durch Fragen noch weitere Bedürfnisse entdecken.

- Gibt es etwas, was du dir gerade wünschst?
- Wann warst du das letzte Mal so richtig glücklich? So glücklich, dass du dir dachtest: Besser geht es nicht.
- Was tut dir gut und gibt dir Energie?
- Was raubt dir Energie und macht dich unglücklich?
- In welchen Situationen fühlst du dich gestresst oder überfordert?
- Was brauchst du, um sich sicher und geborgen zu fühlen?

Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Welche Bedürfnisse wurden da erfüllt oder eben nicht erfüllt?

Hier hast du Platz für weitere Bedürfnisse:

BEDÜRFNIS	1-10

Oft zeigen sich Bedürfnisse auch versteckt - z.B. wenn du etwas von jemandem erwartest, oder wenn dich etwas stört. Dann frage dich, welches Bedürfnis wurde gerade erfüllt oder nicht erfüllt?

DEINE TOP 7 BEDÜRFNISSE

Welche deiner Bedürfnisse hast du entdeckt? Schreibe hier die 7 Bedürfnisse mit den höchsten Punktzahlen auf.

Wenn du mehr als 7 Bedürfnisse mit derselben hohen Punktzahl hast, schreibe alle Bedürfnisse auf einen extra Zettel, lasse sie auf dich wirken. Dann entscheide dich spontan für die 7 Bedürfnisse, die gerade JETZT für dich den höchsten Stellenwert haben.

NR.	DEIN BEDDÜRFNIS + WAS MUSS GEGEBEN SEIN, UM DAS BEDÜRFNIS ZU ERFÜLLEN?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Wichtig: Beschreibe hinter jedem Bedürfnis, wann genau dein Bedürfnis erfüllt ist. Also was dafür gegeben oder vorhanden sein muss.

UMSETZUNG

Jetzt wird es spannend. Es geht nun darum, deine Ideen in die Tat umzusetzen und in deinen Alltag zu integrieren. Sei bitte nicht enttäuscht, wenn nicht alles auf Anhieb klappt. Probiere es noch einmal anders. Und noch einmal. Und mach dir einen Plan, der machbar ist und dich nicht überfordert. Denn du willst ja mehr Leichtigkeit und nicht noch mehr Druck.

AKTION	WIE & WANN & EVTL. MIT WEM

VIELEN DANK!

Großartig, du hast es geschafft!

Jetzt ist es wichtig, dass du dran bleibst und am besten sofort mit deinen Umsetzungsideen anfängst.

Schaffe dir deine Zeitinseln und erobere dir Schritt für Schritt deine Freiheit zurück. Mamas, die sich Zeit für sich selbst nehmen, können auch mit ihren Kindern entspannter umgehen. Sie haben die Kraft, das Kind so sein zu lassen wie es ist und ihm Entfaltungsmöglichkeiten zu geben. Vor allem aber haben sie die Energie, um für andere da zu sein.

Es gilt also, eine gesunde Balance zwischen den Bedürfnissen aller Familienmitglieder zu finden. Dazu gehören auch DEINE Bedürfnisse.

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an mich wenden unter post@petraschinz.com

Viele Grüße,
Petra

