



# Übung: Die Wunsch-Mama - Verbinde dich mit der besten Version deiner selbst

Diese Übung soll dich dabei unterstützen, mit deinen positiven Gefühlen, mit deiner inneren Stärke in Kontakt zu kommen. Indem du deine Vorstellung von dir selbst als ideale Wunsch-Mama vor deinem inneren Auge sichtbar machst, gelingt es dir, Schritt für Schritt zu dieser besten Version von dir zu werden.

Konzentriere dich dabei vor allem auf die Themen und Situationen, bei denen du Änderungsbedarf hast - sei es bei deiner eigenen Gefühlsregulation, beim Abgrenzen und Nein sagen, bei Erholung und Regeneration oder anderen Dingen, die dich beschäftigen oder belasten.

Stelle dir diese Situationen vor und übertrage die positiven Emotionen, die positive und kraftvolle Einstellung deiner Wunsch-Mama in diese herausfordernden Momente.

## Vorbereitung

Achte darauf, dass du bei dieser Übung vollkommen ungestört bist. Erfahrungsgemäß eignet sich der Moment vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen sehr gut dafür.

Damit diese Übung ihre optimale Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, dass du sie regelmäßig wiederholst.

Dein Gehirn unterscheidet nicht zwischen dem, was du real erlebst und dem, was du in deiner Vorstellung erlebst. Make dir das zunutze und verbinde dich so oft wie möglich mit deiner Wunsch-Mama. So wirst du nach und nach ihre positive Gefühlswelt, ihre Energie und Lebensfreude in dein Leben ziehen.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren und viel Erfolg!



*Stelle dir vor deinem inneren Auge einen glücklichen, unbeschwerten Moment mit deinem Kind vor. Wo seid ihr? Was macht ihr? Wie sieht die Umgebung aus? Ist noch jemand bei euch? Nimm die Gefühle in dir wahr - welche sind es? Leichtigkeit, Liebe, Begeisterung, Freude? Spüre genau hin und genieße diesen Moment.*

*Stell dir vor, du siehst euch beide auf einem großen Bildschirm. Sieh genau hin und beobachte dich. Die Person, die du da siehst, bist du. Die beste, die ideale Version von dir als Mama. Deine Wunsch-Mama. Wie siehst du aus? Wie bewegst du dich? Wie ist deine Ausstrahlung? Wie ist deine Körperhaltung, dein Gesichtsausdruck?*

*Schlüpfe jetzt in diese Version von dir, die du vor dir auf dem Bildschirm siehst und tauche ein in diesen Moment. Wie fühlt es sich an, ihn zu erleben? Gehe noch tiefer hinein in die Gefühlswelt deiner Wunsch-Mama. Sieh alles um dich herum, dich selbst mit ihren Augen. Fühle, was sie fühlt. Und mache dieses Gefühl intensiver.*

*Spüre nun die Kraft, die von deiner Wunsch-Mama ausgeht. Ihre Energie. Ihre Lebensfreude. Ihr fester Glaube daran, dass sie für jedes Problem eine Lösung findet. Das Glück, das sie empfindet, wenn sie ihr Kind anschaut.*

*Fühle ihr Selbstvertrauen. Ihre Selbstliebe. Ihre Leichtigkeit im Innen und im Außen. Die Freude am Leben und die Vorfreude auf die Zukunft.*

*Nimm all diese starken, positiven Emotionen bewusst und intensiv wahr. Verstärke diese Gefühle in dir und fülle dein Herz mit ihnen. Mache es randvoll mit positiven Gefühlen. Sauge dich voll damit. So lange, bis du es kaum noch aushältst.*

*Atme ein weiteres Mal tief ein und aus.*



*Stelle dir nun vor deinem inneren Auge eine typische Alltagssituation vor, die dich manchmal an deine Grenzen bringt. Gehe hinein in diese Situation und nimm dabei all die positiven Gefühle deiner Wunsch-Mama mit.*

*Betrachte diese herausfordernde Situation mit ihren Augen. Fühle ihre Kraft, ihre innere Stärke und ihre Zuversicht, dass alles gut wird.*

*Wie ist ihre Körperhaltung ihre Ausstrahlung in diesem Moment? Welche Bewegungen macht sie?*

*Welche Gefühle gehen von ihr aus? Welche Haltung gegenüber sich selbst, den äußeren Umständen?*

*Verstärke noch einmal die positiven Gefühle, die von deiner Wunsch-Mama ausgehen. Was ändert sich, wenn du dein Leben, deine Herausforderungen mit diesen Gefühlen in dir betrachtest? Wie geht es dir dabei?*

*Lege deine Hand auf dein Herz und speichere dort all die positiven Emotionen, die von deiner Wunsch-Mama ausgehen.*

*Jetzt sind sie sicher verwahrt und du kannst sie jederzeit wieder hervorholen und fühlen. Wann immer du es möchtest. Wann immer du es brauchst.*

*Du kannst dich jederzeit mit deiner Wunsch-Mama verbinden und dein Leben und die Welt mit ihren Augen sehen.*

*Atme ein weiteres Mal tief ein und aus und komme in den Moment zurück.*



## Halte deine Wunsch-Mama fest

Um den Effekt dieser Übung noch zu steigern, kannst du die Wunsch-Mama, die du vor deinem inneren Auge gesehen hast, in Worte oder Bilder fassen. Nutze den Raum hier, um Eigenschaften, Begriffe, Gefühle, die du mit deiner Wunsch-Mama verbindest, aufzuschreiben. Notiere alles, was dir einfällt.

Wenn es dir schwerfällt, es in Worte zu fassen, dann frage dich, welche Farbe deine Wunsch-Mama für dich hat? Welche Farbe haben ihre Emotionen, ihre Energie? Gibt es ein Bild, das dich an deine Wunsch-Mama erinnert? Dann klebe es hier auf.

Vielleicht magst du deine Wunsch-Mama auch zeichnen. Ihre Körperhaltung, ihre Mimik, die positive Energie, die sie umgibt.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei, deine Wunsch-Mama immer mehr Gestalt annehmen zu lassen!

So ist meine Wunsch-Mama: