



familienherz
liebevoll begleitet

Vom Funktionieren ins Fühlen

5 Schritte, um dich als Mama wieder zu spüren
- statt dich zu verlieren.

BY FAMILIENHERZ | LIEBEVOLL BEGLEITET®

Copyright *Disclaimer*

Copyright © 2025 | Alice Roth

Alle Inhalte dieses eBooks, insbesondere Texte, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Alice Roth. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses eBooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung (auch unerlaubte Weitergabe an Dritte, die kein Entgelt an mich leisten), Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass die Person, die gegen das Urheberrecht verstößt indem z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert werden, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Bilder: privat / Canva / iStock





Liebe Mama,

du darfst innehalten. Durchatmen. Spüren, wo du gerade stehst.

Mit deiner Entscheidung, dich dir selbst wieder zuzuwenden, hast du bereits den wichtigsten Schritt getan. Es geht nicht darum, noch mehr zu schaffen – sondern darum, weniger zu müssen.

Dieses Freebie lädt dich ein, vom Funktionieren ins Fühlen zu kommen. Es schenkt dir kleine Impulse, Orientierung und ehrliche Fragen, die dich zurück zu dir führen – jenseits von Erwartungen, Vergleichen und „Ich sollte eigentlich...“.

Mutterschaft ist mehr als Organisation und Fürsorge. Sie ist Beziehung – auch zu dir selbst. Du darfst dich dabei wiederfinden, neu kennenlernen, milde zu dir werden. Und du darfst dich wichtig nehmen, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.

Danke, dass du dich auf diesen Weg einlässt.
Ich wünsche dir, dass du auf den nächsten Seiten etwas findest, das dich berührt – und dich daran erinnert, dass du längst genug bist.

Von Herzen,

Alice



**Leichtigkeit
beginnt, wenn du
aufhörst, dich
ständig zu
überfordern –
und anfängst, dir
selbst zuzuhören
und dich selbst
wieder
wahrzunehmen.**

Alice Roth

Gründerin familienherz | liebevoll begleitet®

DEINE INTENTION

Wofür willst du dieses Workbook nutzen? Halte hier den Anfang und das Ende Deiner Reise fest. Wie fühlst du dich gerade und was für ein Mensch wirst du sein, wenn du das Workbook beendet hast?





DEINE 5 SCHRITTE:

01

Erkennen

Wo funktioniere ich, anstatt zu fühlen?

02

Fühlen

Welche Emotionen vermeide ich?

03

Loslassen

Welche alten Gedanken dürfen gehen?

04

Spüren

Was brauche ich?

05

Ankommen

Wie kann ich für mich sorgen?

01 | ERKENNEN



Wo funktionierst du, anstatt zu fühlen? Du machst und machst – und merkst oft erst abends, dass du kaum geatmet hast. Der Kopf läuft weiter, auch wenn der Körper müde ist. Viele Mamas funktionieren, weil sie glauben, sie müssten. Du hältst den Alltag am Laufen, denkst für alle mit, reagierst, bevor du spürst. Doch Erkennen ist der erste Schritt: Wann funktionierst du und wo verlierst du dich?

Mini-Übung: Mache dir eine kleine Liste, wann du auf Autopilot bist und wann du präsent und verbunden mit dir selbst bist.

Ich funktioniere, wenn...

Ich fühle, wenn...



Reflexion: Welche Sätze treiben dich an, obwohl du dich eigentlich ausruhen willst? (z.B. "Ich muss stark sein." - "Andere schaffen das auch." usw.)

Reflexion: Was glaubst du würde passieren, wenn du kurz nicht funktionierst?

Übung: Schreibe morgen im Laufe des Tages mit, in welchen drei Situationen du funktionierst. Dann ergänze: "Ich würde lieber..." So erkennst du, was dein Körper und dein Herz wirklich brauchen.

Ich funktioniere, wenn...

1.

2.

3.

Ich würde lieber...

1.

2.

3.

02 | FÜHLEN



Welche Emotionen vermeidest du? Viele von uns haben gelernt, dass Wut laut, Traurigkeit schwach und Angst unnötig ist. Doch jedes Gefühl hat eine Aufgabe und bringt eine Botschaft mit: Wut zeigt dir, da ist eine Grenze. Traurigkeit zeigt dir, da war was wichtig. Angst zeigt dir, da brauchst du Sicherheit. Wenn du wieder fühlen darfst, verlierst du nicht die Kontrolle - du findest dich wieder.

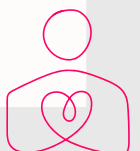
Mini-Übung: Wähle heute ein Gefühl, das sich bemerkbar gemacht hat (z.B. Wut, Trauer, Schuld, Freude usw.). Schreibe auf, was dir dieses Gefühl zeigt (z.B. "Meine Wut zeigt mir, dass ich eine Grenze brauche.").

Gefühl:

Dieses Gefühl zeigt mir, dass...

Setze dich nun für eine Minute hin, lege eine Hand auf dein Herz und sage deinem Gefühl: "Ich sehe dich." Atme ein und spüre, wo das Gefühl im Körper sitzt. Es will nicht kontrolliert werden, sondern wahrgenommen. Wie fühlt sich das an?

Es fühlt sich an...



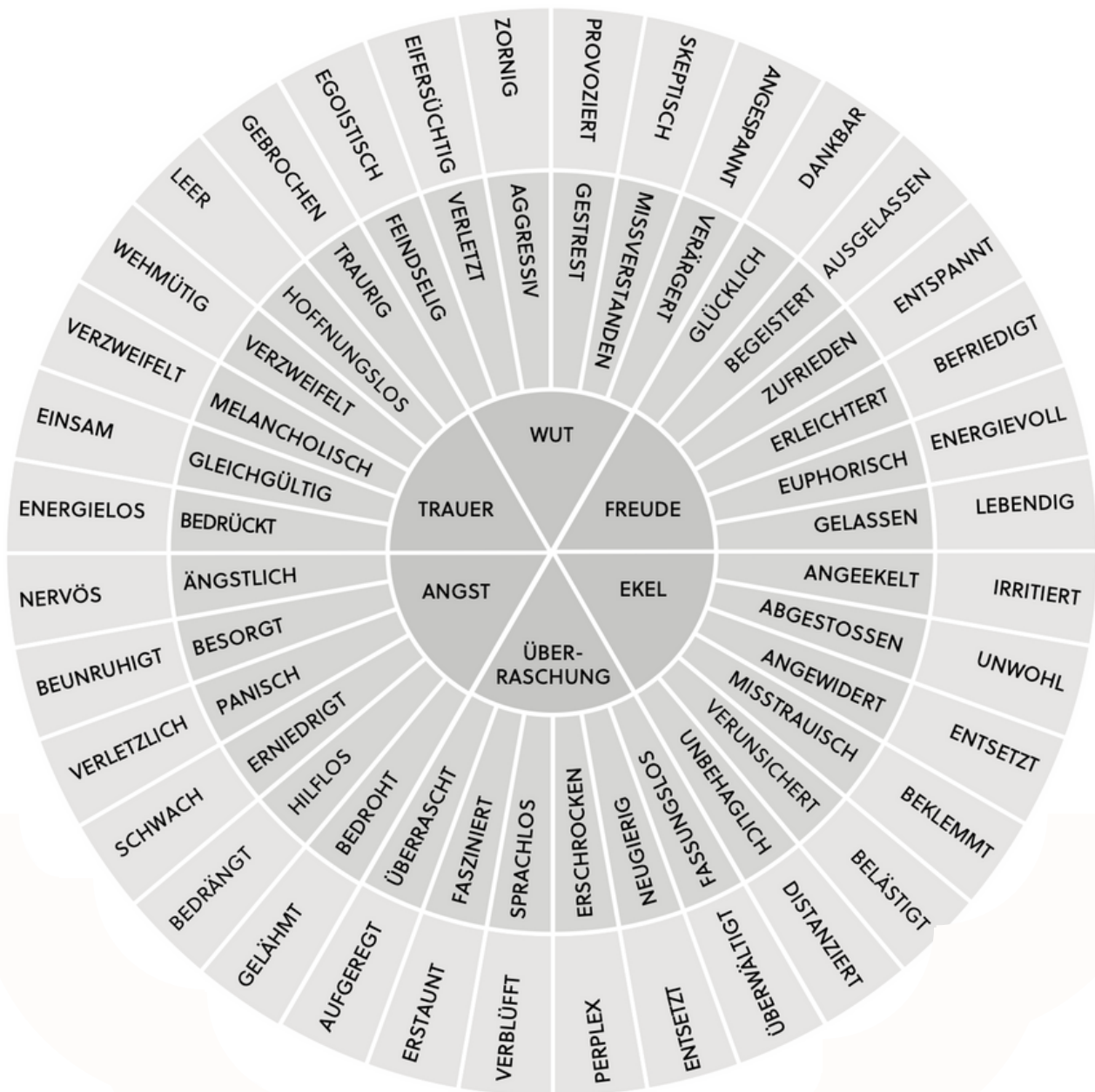
Reflexion: Welche Gefühle erlaubst du dir zu zeigen - und welche unterdrückst du automatisch?

Reflexion: Wo hast du gelernt, dass bestimmte Emotionen "nicht okay" sind?

Reflexion: Welche Gefühle machen dir Angst?

Reflexion: Was würde passieren, wenn du diese Gefühle einfach da sein lässt, ohne sie zu bewerten?

Dieses Rad stellt die Buntheit der Emotionen, ihre Vielfalt und ihre Beziehungen zueinander dar und unterstützt dich dabei, deine Gefühle klarer auszudrücken und fördert ein besseres Verständnis der eigenen Emotionen. Wenn du deine Gefühle kennst und sie einen Namen bekommen, fällt es leichter, mit ihnen umzugehen und weiterzukommen. Du beginnst mit den Kernemotionen in der Mitte und gehst dann weiter zu den spezifischeren Emotionen am äußeren Rand. Wichtig ist, Emotionen ohne Bewertung zu erleben, ihre Auslöser zu erkennen und die körperlichen Empfindungen zu beachten.

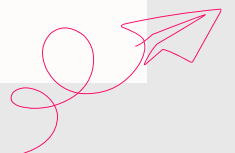


03 | LOSLASSEN



Welche alten Gedanken dürfen heute gehen? Manche Sätze tragen wir (unbewusst) mit uns herum - übernommen von Eltern, Freunden, Familie, Hebammen, Kinderärzt*innen, anderen Fachpersonen oder Social Media. "Das Kind muss durchschlafen." - "Wenn du dein Baby trägst, verwöhnst du es." - "Lass dein Baby nicht zu oft an die Brust." Diese Stimmen hallen nach, erzeugen Druck, auch wenn du weißt, dass sie sich falsch anfühlen. Tiefe Glaubenssätze und veraltete Ratschläge sowie Mythen loszulassen heißt nicht, deine Familie oder Gesellschaft zu kritisieren. Es heißt, dich selbst zu befreien von Regeln, die dich klein machen und die auch noch falsch sind.

Reflexion: Welche negativen Sätze begleiten dich - aus deiner Kindheit, durch andere Mütter oder Fachpersonen, Freunde, Verwandte etc. oder gar durch dich selbst? (z.B. "Ich bin zu empfindlich." - "Ich mache alles falsch." - "Ich bin eine schlechte Mutter.")



Reflexion: Was würdest du von dir glauben, wenn du bei null anfangen könntest - ganz ohne alte Meinungen?

Mini-Übung: Fülle die Tabelle aus.

Das darf gehen (alte Ratschläge, die dir schaden):

Das darf bleiben (Werte, die sich richtig anfühlen):

Lies dir das nun laut vor. Spüre, wie viel leichter sich Wahrheit anhört als Anpassung.

Mini-Übung: Fülle die Tabelle aus.

Das glaube ich bisher:

z.B. "ich bin zu empfindlich."

z.B. "Andere machen es besser."

Das darf ich neu glauben:

z.B. "Meine Sensibilität ist Stärke."

z.B. "Ich kenne mein Kind am besten."

04 | SPÜREN



Was brauchst du, um dich verbunden zu fühlen? Du kannst nur geben, was du fühlst. Wenn dein Tank leer ist, verliert Verbindung ihre Tiefe. Verbundenheit entsteht nicht durch "mehr tun" oder ständige Präsenz für andere, sondern durch bewusste Präsenz - für dich selbst und für dein Kind. Wenn du dich selbst wieder spürst, wird Nähe zu deinem Kind auch wieder natürlicher, ruhiger, echter.

Mini-Übung:

Dein 2-Minuten-Ruheanker

1. Schließe die Augen.
2. Atme tief ein und aus.
3. Lege deine Hand auf dein Herz.
4. Sage laut: "Ich bin hier."
5. Spüre den Atem, das Herz, den Puls und welche Veränderung du wahrnimmst.

Das ist dein Anker. Drei bewusste Atemzüge - mehr braucht es erstmal nicht, um dich zu regulieren und in Verbindung mit dir zu kommen.

Reflexion: Wie fühlst du dich nach der Übung?



Reflexion: Wann fühlst du dich verbunden - mit dir, deinem Kind, deinem Partner / deiner Partnerin?

Reflexion: Was raubt dir Energie, was schenkt dir Kraft?

Das erschöpft mich:

Diese kleinen Momente nähren mich:

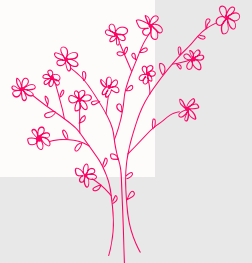
Reflexion: Wie kannst du dir mitten im Alltag kleine Ruheinseln schaffen?

05 | ANKOMMEN



Wie kannst du heute für dich sorgen? Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern eine Erinnerung an dein eigenes Menschsein. Es heißt, dich selbst ernst und wichtig zu nehmen. Du darfst Pause machen, bevor du zusammenbrichst. Du darfst Bedürfnisse haben, ohne sie zu rechtfertigen. Du darfst "Nein" sagen, auch wenn andere das nicht verstehen. Ankommen heißt: Du bist genug. Auch ohne Leistung.

Reflexion: Was bedeutet Selbstfürsorge für dich - jenseits von To Do-Listen?



Mini-Übung: Schreibe dir spontan 3 Dinge auf, die dich nähren - nicht dein Kind, nicht den Haushalt. Dich. (z.B. "Ruhe am Morgen.")

1.

2.

3.

Reflexion: Was hält dich davon ab, sie dir zu erlauben? Wo spürst du Schuld, wenn du an dich denkst?

Reflexion: Glaubst du wirklich, dass du es nicht darfst? Oder ist das nur eine alte Stimme, die du nicht mehr brauchst? Frage dich: Wer hat das eigentlich entschieden – und will ich das heute noch glauben?

Mini-Übung: Nimm die drei Dinge, die dich nähren, die du oben aufgeschrieben hast. Schreibe nun, wie du sie umsetzen kannst.

Wichtig:
(z.B. "Ruhe am Morgen.")

Umsetzung:
(z.B. "Kaffee trinken ohne Handy.")

Und nun: Sag leise zu dir selbst: **"Ich darf das."** Wähle dann mindestens eine deiner Ideen aus und tue sie heute, ohne dich zu rechtfertigen. Sage dir den Satz, wenn nötig.



**Ich darf fühlen,
ohne mich zu
verurteilen.**

**Ich darf
loslassen, ohne
mich zu
rechtfertigen.**

**Ich darf mich
spüren – jeden
Tag ein
bisschen mehr.**

Danke,

dass du dich eingelassen hast!

Wenn du spürst, dass dich diese Themen berühren,
dann geh weiter - in deinem Tempo, mit deiner Klarheit.

Mein Mentoring **Klar.Mama.** begleitet dich 8 Wochen lang
ganz tief auf diesem Weg:

Vom Funktionieren ins Fühlen, vom Wissen ins Vertrauen,
vom Festhalten zum Loslassen, vom Außen ins Innen.

Erfahre hier mehr:

[ZU KLAR.MAMA.](#)

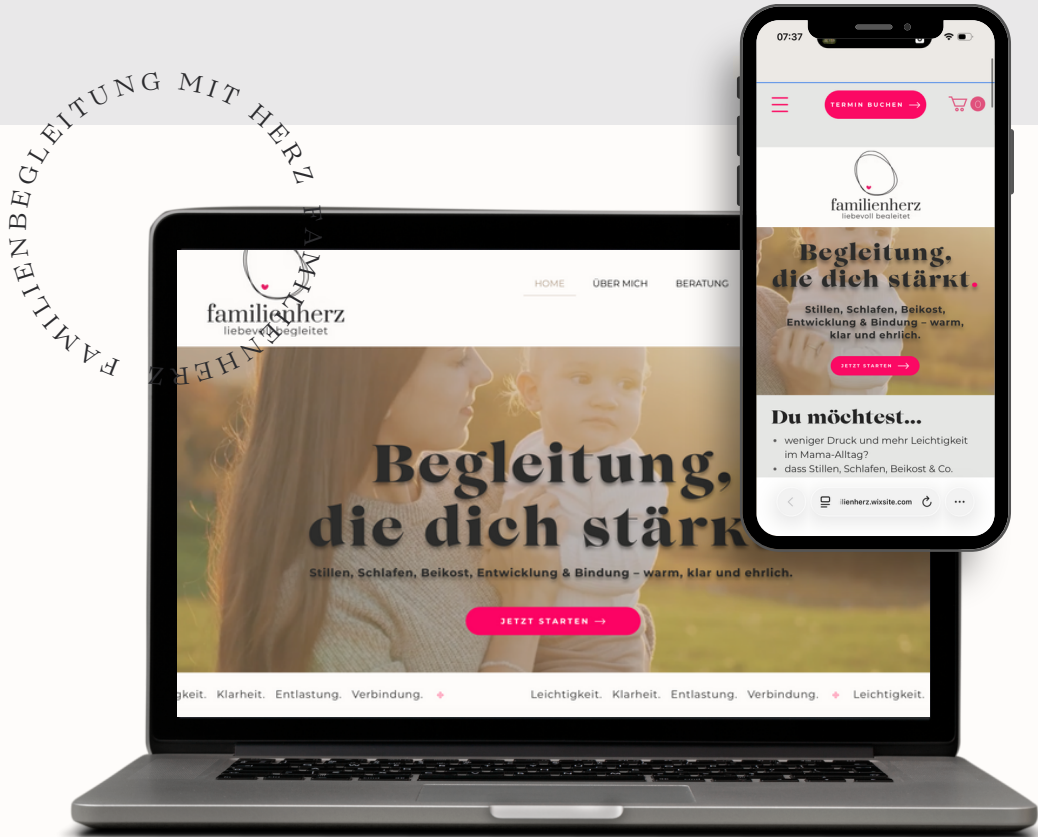
Oder hole dir meinen Mini-Workshop
“**Vom Außen ins Innen**”, wenn du zwischen Erwartungen,
Ratschlägen und Vergleichen endlich wieder spüren willst,
was sich wirklich richtig anfühlt.

[ZUM MINI-WORKSHOP](#)



„Ich bin nicht hier, um
Erwartungen zu erfüllen –
ich bin hier, um ich zu sein.“

Du wünschst dir weitere Begleitung?



Ich bin gern für dich da – mit Einzelberatungen und Kursen zu den Themen Stillen, Abstillen, Formula, Beikost, Baby- & Kleinkindschlaf sowie kindliche Entwicklung. Evidenzbasiert. Herznah. Bindungsorientiert.

Auf Instagram findest du tägliche Impulse, Gedanken & kleine Erinnerungen für dein Mama-Herz.

