

MAIKE
KÖHLER



Selfcare

für frischgebackene

MAMMAS



GR
OH

ÜBUNG

ENTSPANNT BIS IN DIE LETZTE HAARWURZEL

Leider gibt es im Mama-Alltag keinen offiziellen Pauseknopf. Aber wie wäre es, wenn wir einen für dich erfinden?! Die folgende Übung kommt ganz banal daher, kann dir im Alltag aber einen Moment innerer Ruhe bescheren, selbst oder gerade wenn um dich herum das größte Chaos tobt!



Schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und wieder aus.

Lege deine Fingerkuppen an die Schläfen und
massiere sie in kreisenden Bewegungen.

Spüre, wie sich deine Gesichtsmuskeln entspannen.

Setze deine Mittelfinger an der Nasenwurzel an und streiche
deine Haut sanft über den Bogen deiner Augenbrauen zur Seite hin aus.

Entspanne dabei bewusst deine Stirn.

Entspanne deine Kopfhaut. Entspanne deine Haarwurzeln.



Ich gebe zu: Beim Gedanken an entspannte Haarwurzeln musste ich auch erst mal herzlich lachen. Aber stell dir mal vor: entspannt bis in die hinterletzte Haarwurzel! Wie herrlich muss sich dieser Zustand anfühlen?! Lass es uns versuchen! Immer mal wieder zwischendurch. Unsere Nerven werden es uns danken – unsere Haarwurzeln sicher auch!



ÜBUNG

REISE ZU DEINEM HAPPY PLACE!

Die Visualisierung ist eine Entspannungstechnik, bei der du deine eigene Vorstellungskraft einsetzen kannst. Mit ein bisschen Übung findest du schnell zu innerer Ruhe und Gelassenheit. So geht's:



Setz dich bequem hin. Deine Wirbelsäule ist gerade. Deine Schulterblätter ziehen nach hinten unten in Richtung deiner Gesäßtaschen. Dein Brustraum ist weit geöffnet.

Schließe die Augen, atme tief ein und wieder aus.

Stell dir jetzt einen Ort vor deinem inneren Auge vor, an dem du dich wohlfühlst. Dein Happy Place kann ein Strand sein, eine Berghütte, eine Blumenwiese, die Hängematte in Omas Garten.

Betrachte diesen Ort genau.

Stell dir vor, wie dieser Ort riecht.

Spüre den Sand oder die Grashalme zwischen deinen Zehen, das sanfte Schaukeln der Hängematte, die Sonne auf deiner Haut oder den Wind, der dir frisch um die Nase weht.

Genieße deinen Ort und verweile dort für ein paar Minuten.

Atme tief ein und ganz bewusst wieder aus, um dich von deinem Wohlfühlort zu lösen, wieder aufzutauchen. Komm langsam in die Realität zurück.

