

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst



Träume leben
trotz Kind und Kegel

Anna Koppers

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Mein Name ist Anna Koppers,

ich begleite Mütter dabei, sich ihren Freiraum zu schaffen. Damit sie trotz Kind und Kegel auch Träume leben können.

Ich wünsche dir viel Freude beim lesen und einen tollen Tag.

Anna Koppers
Spiritueller Coach für Frauen



Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Hmm..., paradox. Mutter sein und frei sein? Widerspricht sich das nicht? Nicht für mich! Denn ich habe einen Weg gefunden beides zu verwirklichen! Und wenn du willst, zeige ich dir, wie es geht.

Machen wir uns nichts vor, es ist nicht einfach sich „mal eben so“ Freiraum zu schaffen. Vor allem in dem Trubel unserer Zeit. Wir Mütter haben heute alle Hände voll damit zu tun alles unter einen Hut zu bringen und stehen in der Nahrungskette oft hinten an!

Es liegt uns im Blut unsere Lieben zu versorgen, uns „aufzuopfern“ und das ist auch gut so. Dennoch bleibt dabei oft weder Zeit noch Raum für uns. Das entwickelt sich zu einer echten Herausforderung und für viele Mütter zu einem durchaus ernsthaften Problem.

Mit Freiraum meine ich im ersten Schritt nicht gleich ein Wellness-Wochenende für dich, eine Woche Spanien im Cabrio oder ein kostspieliges Seminar in der Wüste.
Nein! Ganz und gar nicht!

Aus Gesprächen mit meinen Klienten weiß ich, dass Frauen sich noch nicht einmal den Freiraum erlauben z.B. den Sonntag im Bett zu verbringen, eine Badewanne mit Musik zu genießen, einen Bummel durch die Stadt zu machen, einen Spaziergang im Wald oder die Stille im Garten mit einem Glas Wein zu feiern.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Im Alltag ist dafür oft einfach kein Platz, denn andere Sachen sind immer „wichtiger“.

Und an dieser Stelle beginnt es, denn das du für dich keine Zeit hast, stimmt nicht!

Die Wahrheit ist: Du hast dir diese Zeit, diesen Raum bisher einfach noch nicht erlaubt.

Dabei ist genau das so unglaublich wichtig und gibt dir die Energie, die du brauchst, um dein Bestmöglichstes mit Leichtigkeit zu leisten. Um ein Vorbild für dein Kind zu sein und für die nächste Generation. Damit wir unseren Kindern nicht das Vorleben, was wir selber übernommen haben und teilweise heute noch darunter leiden.

Freiraum ist wichtig, um gute Laune zu haben. Um sich schön und leicht zu fühlen, um Lust auf Schmusen zu haben und um Freude einzuladen. Um ausgelassen mit den Kindern im Garten zu toben, auch wenn es albern aussieht und du gerade „eigentlich überhaupt keine Zeit für sowas hast.“

Mit anderen Worten: Ohne Freiraum kein Raum für dich!

Doch was genau ist Freiraum?

Ein Freiraum ist ein Raum, in dem du präsent bist, wo du einfach nur so sein darfst, wie du gerade bist. Wo es nur um dich geht und sich alles nur um dich dreht!

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Wo du dir selber zuhörst, deinen Körper wahrnimmst, deinen Gefühlen und Gedanken Platz und Raum gibst und nach innen horchst.

Wo du erkennst, wo du dich gerade befindest und ob du wirklich dort sein möchtest oder ob eine Kursänderung ansteht.

Du wirst erkennen, wohin deine nächsten Schritte gehen sollen und welche Projekte als Nächstes gelebt werden wollen.

Ein Raum, in dem du Zeit hast Aufgestautes zu ordnen. Ein Raum, wo du Platz hast Träume zu leben und Pläne zu schmieden. Wo du mehr bist, als funktionierende Mutter und wo dir alle Türen offen stehen, wenn du die Scheuklappen ablegst und dich umschaust. Ein Ort, wo du dich fallen lassen kannst und dich zu Hause fühlst!

Hmm..., hört sich verführerisch an dieser Raum, oder? Es gibt nur einen Haken.

Um diesen Raum zu finden gibt es keine Adresse, die du in dein Navi eingeben kannst. Du wirst auch im Netz keine Wegbeschreibung finden und dir auch nicht über Airbnb ein Zimmer dort buchen können.

Du kannst auch nicht andere Mütter nach dem Weg fragen, denn selbst die Wenigen, die den Weg dorthin gefunden haben, können dir die Richtung nicht sagen. Denn so wie jede Frau und jede Lebenssituation anders ist, so ist jeder Weg anders und einzigartig.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Du bist das einzige Wesen, das diesen Raum kennt! Denn dieser besondere Raum ist in dir! Man darf sich Zeit nehmen und muss bei der Suche diesen Raum zu finden geduldig sein.

Der Weg ist oft versteckt, verschüttet und darf achtsam und in deinem Tempo ausgegraben werden. Bist du bereit? Dann gebe ich dir hier meine besten 7 Tipps, wie du dir Freiraum schaffst und dir Stück für Stück selber näher kommst.

1. Definiere dein WARUM?

Warum soll ich mir überhaupt Freiräume schaffen? Wozu? Was genau habe ich davon? Was genau ändert sich in meinem Leben und in meinem Alltag, wenn ich plötzlich Freiraum habe? Was will ich in der Zeit machen, erleben, genießen und sehen? Wann und wo hole ich mir den Freiraum und wie sieht es dort aus? Wie fühle ich mich dabei? Was höre und schmecke ich und wie sehe ich aus?

Das sind Fragen, die du dir stellen kannst um ein Gefühl dafür zu bekommen, wo es für dich hingehen soll.

Ich empfehle dir ein ganz starkes „Warum“ zu kreieren, damit du eine hohe Motivation hast dieses Ziel zu erreichen. Und dir deinen Freiraum so im Detail vorzustellen, dass allein beim Gedanken das Ziel erreicht zu haben freudvolle Gefühle in dir hochkommen. Das führt dich zu einer guten und höheren Schwingung und so kannst du deinen Freiraum leichter „in dein Leben ziehen“.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Beachte bitte, dass es nicht immer einfach sein wird dich durchzusetzen, um dir deinen Freiraum zu holen. Es werden Situationen, Menschen und Umstände kommen, die dich davon abhalten wollen jetzt gemütlich die Beine hochzulegen und zur Ruhe zu kommen. Die Kinder, die Arbeit, das Umfeld, der Garten, der Haushalt, die Schwiegermutter usw... Damit kommen wir auch gleich zum nächsten Punkt:

2. Lerne „Nein“ zu sagen!

Folgender Satz hat mich nachhaltig geprägt: Ein Nein zu anderen ist immer ein Ja zu dir selbst!

Denke daran, dass es im Grunde immer nur um dich gehen darf. Denn wenn es dir gut geht, wenn du in deiner Kraft bist, geht es der ganzen Familie gut! Wenn du in deiner Kraft bist, geht das automatisch in all deine Lebensbereiche über. Der Tag hat nur 24 Stunden und du hast nur ein Leben. Willst du das Leben eines anderen leben oder willst du dein Leben leben? Falls Letzteres zutrifft musst du lernen „Nein“ zu sagen und zwar zu allem, was nicht zu dir gehört.

3. Nimm dir morgens Zeit für dich

Ich bin ein großer Fan von 10-30 Minuten morgendlicher Stille, bevor die Kinder wach sind und der „Wahnsinn :-“ seinen Lauf nimmt. Diese bewusste Stille, die du dir erlaubst, bewirkt Wunder! Ich weiß, dass unser Schlaf kostbar ist und jede Minute zählt, dennoch ist die morgentliche Ausrichtung der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Tag und mehr Freude und Erfolg.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

Nimm dir diese paar Minuten, mach eine Kerze an und hol dir dein Lieblingsgetränk. Richte dir „deinen eigenen Space“ ein und gib dir damit täglich das Gefühl, dass du dir wichtig bist und das du liebevoller mit dir umgehen willst.

Mach in dieser Zeit deine Augen zu und frage dich: „Was steht heute an, was ist heute wichtig? Wo liegt heute mein Fokus, was will ich bis heute erledigt haben? Wie will ich mich dabei fühlen und was lass ich los? Welche Eigenschaften will ich nicht mehr leben und was genau strebe ich an? So lebst du nicht einfach in den Tag hinein und bist Opfer der Umstände, sondern beschließt bewusst Schöpfer deines Lebens zu sein.

4. Komme weg vom Außen

Hör auf dich mit anderen Frauen zu vergleichen, denn dabei kannst du nur verlieren.

In dem Augenblick, in dem du anfängst dich zu vergleichen, machst du dich selber klein. Und höre auf damit die Erwartungen anderer zu erfüllen. In dem Augenblick, wo du Erwartungen erfüllst, erfüllst du anderer Leute Erwartungen und nicht deine! Versuch immer mehr auf dein Gefühl zu hören, auf die Zeichen zu lauschen, die das Leben dir schenkt und handele immer mehr danach, auch wenn es Angst machen kann.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

5. Erlaube dir mehr

Erlauben ist gar nicht so einfach, wie es im ersten Augenblick klingt und dennoch ist es das, was uns von dem trennt, was wir uns eigentlich wünschen.

Oft brauch man weder Geld, Zeit noch irgendetwas anderes, um es sich zu holen. Nur deine eigene Erlaubnis. Gib dir bewusst die Erlaubnis bemerkenswert zu sein, ausgeglichen, fröhlich, positiv, sexy und erfolgreich. Erlaub dir alles, was dir guttut. Und wenn du nicht mehr weißt, was dir guttut, dann finde es heraus.

Erlaub dir liebevoller zu dir zu sein, dich mehr wertzuschätzen und mehr zu achten. Erlaube dir dich immer mehr an erste Stelle zu rücken und deinen Bedürfnissen immer näher zu kommen.

6. Suche dir Gleichgesinnte

Such dir Mütter und Frauen, die so ticken wie du.

Denn du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du dich umgibst. Sind diese Menschen positiv, offen und zukunftsorientiert, steigt deine Energie und nimmt dich mit auf einen Erfolgskurs. Sind das Menschen, die nur meckern und das Haar in der Suppe suchen sinkt deine Energie und du fühlst dich träge und antriebslos.

Deine Energie ist kostbar, denn es ist dein Treibstoff, deswegen darfst du dir erlauben deine Energie hochzuhalten. Deine Energie folgt der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst, davon bekommst du mehr. Also achte darauf, wem und was du deine Aufmerksamkeit schenkst.

Wie du dir als Mutter Freiraum schaffst

7. Fange klein an

Selbst die kleinsten Babyschritte können am Ende große Strecken hinter sich lassen. Wenn du dir jeden Tag 1% mehr Freiraum erlaubst bist du irgendwann auch bereit, deine Träume wieder aufzunehmen und für deine Visionen zu kämpfen. Gedankengänge und Überzeugungen können nicht über Nacht verschwinden. Doch wenn du dranbleibst, wirst du „dein blaues Wunder erleben“.

Fühl dich gedrückt!

Anna Koppers

Spirituelle Coach für Mütter

