

LAILA MARIA WITT

Happiness hausgemacht!

Wie du die
Mama wirst,
die du
schon immer
sein wolltest



KNAUR*

Laila Maria Witt

mit Nina Schnackenbeck

Happiness hausgemacht!

**Wie du die Mama wirst, die du
schon immer sein wolltest**

**Die inspirierenden Erfahrungen der
erfolgreichen Familien-YouTuberin**

Über dieses Buch

Laila Maria Witt weiß, welche Fragen, Sorgen und Zweifel Frauen und vor allem Mütter bewegen, und hat ihre ganz persönlichen Antworten darauf gefunden. Ihr Credo: Höre auf deine innere Stimme und mache es dir im normalen, aber hochkomplexen Alltagswahnsinn so unkompliziert und schön wie möglich.

Auf ihren Social-Media-Kanälen erreicht sie eine breite Community, nun hat sie ihre Erkenntnisse, einprägsamsten Erfahrungen und unterhaltsamen Anekdoten in diesem sehr persönlichen Buch versammelt. Es nimmt ihre Leserinnen mit durch den Mama-Alltag und zeigt, welche Lösungen und Strategien Laila für die typischen Themen und Herausforderungen gefunden hat.

Inhaltsübersicht

Einleitung

Eine kleine Nutzhilfe

Welcher Muttertyp bist du?

Die erste Aufgabe

Lasst uns starten!

Teil 1

Kapitel 1

Der Mensch ist für die Bewegung gemacht, und er braucht sie

Glaube dran, dass du es kannst, und tu es einfach

Es ist niemals zu spät und nur selten zu früh

Deine Übungen

Hier noch mal deine Übungen für jeden Tag:

Und hier deine Übung für sofort:

Kapitel 2

Das macht gesunde Ernährung mit dir und deinem Körper

Was ist gesunde Ernährung?

Die Ernährungsform muss zum Leben passen

Deine Übung

Mein Gesund-und-glücklich-ernähren-Prinzip

Meine liebsten Gesundheits-Hacks

Deine Übungen

Kapitel 3

Deine Übungen

Dankbarkeit

Deine Übung

Grübeleien, Ängste und Sorgen stoppen

Gelassen bleiben bei Stress

Die Sache mit dem Neid

Deine Übungen

Kapitel 4

Die richtige Körperhaltung

Deine Übungen

Die richtige Stimmlage

Kleider machen Leute

Die richtige Körperpflege

Selbstbewusstsein als Mama

Teil 2

Kapitel 1

Meine goldenen Regeln der Morgenroutine

Deine Übungen

Kapitel 2

Entrümpeln

Deine Übungen

Ordnung halten

Eine beispielhafte Putzroutine

Kapitel 3

Deine Übungen

Kochen für Kinder

Kapitel 4

Deine Übungen

Teil 3

Kapitel 1

Meine Lieblingsprinzipien für einen entspannten
Alltag mit Kindern

Kapitel 2

Kein Mamatainment und Langeweile zulassen

Langeweile ist die kleine Schwester der Kreativität

Deine Übungen

Kinder selbstständig beschäftigen

Lieblingsbeschäftigungen meiner Kinder

Kapitel 3

Deine Übungen

Kapitel 4

Meine besten Zeitspartipps mit Kindern

Teil 4

Kapitel 1

Deine Übung

Kapitel 2

Kapitel 3

Den*die neue*n Partner*in vorstellen

Alle Augen auf die Kinder

Der Umgang mit dem*der Ex-Partner*in

Kapitel 4

Die Beziehung zu den eigenen Eltern

Deine Übung

Die Beziehung zu den Schwiegereltern

Kapitel 5

Deine Übungen

Neue Freundschaften

Freundschaften zwischen Mamas und Nicht-Mamas

Kapitel 6

Deine Übung

Vermeide Konkurrenz

Kapitel 7

Deine Übung

Du darfst dich wehren

Für sich einstehen

Teil 5

Dinge von innen, die uns beschäftigen

Deine Übung

Winterdepression und Frühjahrsmüdigkeit

Dinge von außen, die uns beschäftigen

Raus aus der Stressfalle

Deine Übung

Meine Lieblingstipps zum Glücklichen

Deine Übungen

Einladung in meine Mama-Community
Dem Stress mit Gelassenheit begegnen

Teil 6

Ab jetzt in eine strahlende Zukunft

Deine Übung

Verabredung mit Happiness-Garantie

Danke

Einleitung

Ich sitze gerade an meinem Schreibtisch, meine vier Kinder schlafen, mein Traummann liest auf dem Sofa Zeitung – und ich bin unendlich glücklich, die vollkommene Schönheit dieses Moments betrachten zu können. Denn, seien wir mal ehrlich: Wie oft schlafen die Kinder, der Mann sitzt auf dem Sofa, der Moment ist *genau* derselbe – doch wir sehen die Schönheit darin nicht? Weil im Kopf eben andere Dinge Priorität haben. Und, ihr Lieben, ich sehe den Moment der Schönheit und des Glücks, *obwohl* heute vieles drunter und drüber gegangen ist. Nur heute? Nein, eigentlich ist es doch jeden Tag dasselbe, wenn man mehreren Herausforderungen gerecht werden will und alles unter einen Hut bringen muss wie Kinder, Partnerschaft, Haushalt, Gesundheit, Beruf, Freundschaften ... Aber lasst mich euch dazu eine kleine Geschichte erzählen.

Vor einigen Wochen kamen mein Mann und ich auf die glorreiche Idee, doch einmal anstatt des gewohnten familienfreundlichen Kinderurlaubs einen Städtetrip voller Bildung und Kultur mit allen vier Kindern nach Paris zu machen. Im Nachhinein kann ich gar nicht mehr mit Gewissheit sagen, von wem diese geistreiche Idee stammte (von mir). Noch, woher dieser unbändige und hoch

motivierter Wunsch auf einmal kam (hatte mir jemand kürzlich von Paris erzählt?). Jedenfalls war unser Ziel, es diesmal anders zu machen. Uns mal nicht alles leicht zu machen, mit den Kindern in das immer selbe Ferienhaus in den immer selben Ferienort zu den immer selben Nachbarn zu fahren. Wir wollten uns zutrauen, alle zusammen zum Beispiel mal ins Museum zu gehen. Sagen wir es, wie es ist: in den Louvre. Schließlich ist der Große schon sechzehn, der Kleine drei. Und wäre das nicht schön, wenn wir bei dem schon so früh das Interesse an Kultur wecken könnten? Hach!

Also planten wir Paris mit Eiffelturm, geführter Stadttour über die Stufen von Montmartre, durch das lebendige Quartier Latin, auf den gigantischen Friedhof Père-Lachaise, eine Seine-Rundfahrt sollte auch noch dabei sein. Und zum krönenden Abschluss wollten wir essen gehen. Aber nicht in ein extra »kinderfreundliches« Restaurant mit Fischstäbchen und Spaghetti bolognese für die lieben Kleinen, sondern in ein echt traditionelles mit französischer Küche. Mal ausnahmsweise. Das würde uns allen schon gut gefallen, auch den Kindern, waren wir sicher.

Wir wollten also alles, was wir mit vier Kindern zwischen drei und sechzehn Jahren eigentlich *nicht* machen, unternehmen. Ich habe gesagt (und auch wirklich geglaubt): »Komm, wir schaffen das! Das geht auch mal mit vier Kindern: Kultur, Bildung ...! Sind ja keine Babys mehr.« Und in meinem überschwänglichen Ehrgeiz hoffte ich

heimlich, dass vielleicht sogar ein klitzekleiner romantischer Moment für meinen Mann und mich dabei sein könnte in der Stadt der Liebe.

Ihr seht, wir hatten einen Plan. Aber der Plan war ... Ich will nicht sagen, Mist, aber doch, ja, irgendwie schon. Denn wie das so ist mit Tagen, an denen alles durchgeplant werden muss - sie laufen ganz genau diametral verkehrt herum dazu.

Wir hatten natürlich alles reserviert und vorbestellt, acht Wochen im Voraus für einen Tag im Juli (das ist *Hochsommer*, will ich an dieser Stelle sicherheitshalber noch mal hervorheben)! Und ich bin ganz ehrlich: Ich habe am Morgen der Abreise auch nicht die Wetter-App gecheckt. An einem Tag im Juli und noch dazu ein ganzes Stück weit südlicher als Berlin.

Bei unserer Ankunft in Paris habe ich dann doch mal mein Handy gezückt und die Wetter-App geöffnet - es war nämlich übertrieben stark und vor allem dunkelgrau bewölkt. Ups: achtzig Prozent Regenwahrscheinlichkeit. Aber hey, als Grundoptimistin sagte ich mir: Achtzig Prozent Regenwahrscheinlichkeit bedeuten zwanzig Prozent ohne Regen - das ist doch gar nicht sooo schlecht. Außerdem: Paris bei strahlendem Sonnenschein ist natürlich die Königsklasse, aber ein bisschen Regen, während wir auf dem Eiffelturm sind oder in irgendeiner Kirche oder beim Essen, ist auch nicht so dramatisch. Ist ja vieles überdacht, bestimmt, irgendwie.

Die Regenwahrscheinlichkeit sagt aber noch nichts über die Menge und Heftigkeit des von oben kommenden Nasses aus. Ist mir dann am Tag X klar geworden. Und zwar hammerhart. Denn - es - hat - in - Strömen - geregnet. Ach was, *gegossen*. Leider weiß ich nicht, wie es auf Französisch heißt, aber die Engländer sagen dazu »*It's raining cats and dogs*«. Das kann schon mal wehtun, wenn man so eine Katze mit ausgefahrenen Krallen auf den Kopf bekommt. Und genauso fühlte es sich auch an. Die Tropfen waren so groß und hart, da hat kein Schirm standgehalten. Wir hatten unser Ziel fast erreicht, der Eiffelturm war in Sichtweite. Schnell huschten wir unter eine Platane. Dicht drängten wir uns darunter. Und immer dichter. Wer Paris etwas kennt, weiß, dass rund um den Eiffelturm der Boden nicht überall gepflastert ist, sondern gerade um die Bäume herum aus festgetretenem Sand besteht. Und was passiert mit Sand, wenn er sich mit Wasser mischt? Mit sehr, sehr viel Wasser? Er wird zu Matsch und Schlamm.

»Kladderadatsch!!!«, wie meine kleineren Kinder in einer anderen Situation vielleicht hochofrenet gerufen hätten. Und ich: »Neeein! Nicht mit ohne Gummistiefel!«

Wobei man unter »Matsch« oder auch »Schlamm« ja eigentlich »eine breiige Masse« versteht. Na gut, diesen Aggregatzustand haben wir auch erlebt. Aber nicht nur den. Am Ende standen wir inmitten reißender, brauner Flüsse von allen Seiten. Ganz zu schweigen von den Wassermassen, die nach wie vor von oben auf uns

einströmten und denen die Blätter des Baumes schon lange nicht mehr standzuhalten vermochten. Wir standen also zu sechst unter der Platane, Wasser von oben und unten, weil es immer weiter stieg, von allen Seiten. Unsere Socken sogen sich durch die Schuhe von unten voll. Und die Klamotten wurden von oben durchgeweicht. Die Haare hingen uns in nassen Strähnen von den Köpfen. Wir sahen wie begossene Pudel aus. Sagt man doch so, oder? Auch unsere kunstvoll für einen schicken Tag in Paris hergerichteten und frisierten Lockenhaare waren Opfer von äußeren Einflüssen geworden. Kein erster Preis für das perfekte Family-Outfit heute. Denn: So durchnässt, wie wir nun mal waren, mussten wir den Trip auf den Eiffelturm natürlich absagen.

Nun ja, und wo landeten wir dann? Im einzigen offenen Kaufhaus an einem Sonntag: den Galeries Lafayette. Wir brauchten zwar nicht unbedingt neue, aber doch trockene Sachen, denn ich spürte die fiese Erkältung schon regelrecht in mir hochkriechen, gemeinsam mit der Feuchtigkeit. Ich positionierte meine gesamte Familie also vor einer Umkleidekabine und rannte wie eine Irre durch die Gänge, um für sechs Personen, mich eingeschlossen, Kleidungsstücke in allen Größen aus dem Sommerschlussverkauf zusammenzuwürfeln: Unterwäsche, Socken, Hose, T-Shirt/Hemd. Das ist viel weniger lustig, als es jetzt hier vielleicht klingt. Und zwar viel, viel weniger. Die Farben passten mehr schlecht als recht zusammen. Es

war mir egal. Nicht egal war mir, dass wir allesamt schnellstmöglich in trockene Klamotten kamen. Wer jemals vorhat, vier Kinder in vier verschiedenen Größen im Sommerschlussverkauf, in dem es nur noch Restbestände gibt, innerhalb von einer vorgegebenen Zeit einzukleiden, dem kann ich davon nur abraten.

In unseren neuen Gewändern sind wir dann an die Kasse, die Preisschilder wurden direkt an unseren Körpern abgescannt, Karte durchgezogen, kurz innerlich laut »Aua!« geschrien, und los ging's zum Essen. Na ja, nachdem wir noch fünfmal durch den Körperscanner mussten, weil immer wieder irgendeiner von uns gepiept hat. Etiketten und Anti-Klau-Einrichtungen gewissenhaft zu entfernen, wenn die Kleidung bereits getragen wird, ist natürlich noch schwieriger, als es sich ohnehin schon gestaltet.

So kam es also, dass wir viel kostbare Zeit unseres Bildungs-Kultur-Tagesausflugs in der Stadt der Liebe bis auf die Knochen durchnässt in der Umkleidekabine verbrachten beziehungsweise kreuz und quer davor. Die Stadttour erkundete ohne uns Montmartre, das Quartier Latin, den Friedhof Père-Lachaise und Co. Denn es hatte mittlerweile aufgehört zu regnen, und die Sonne war sogar rausgekommen. Aha, jetzt fanden also die zwanzig Prozent Nicht-Regenwahrscheinlichkeit statt. Ohne uns.

Na gut. Wie heißt es doch immer so schön: Krönchen richten. Das ist eine Tätigkeit, die ich in meinem Leben

schon zur Genüge üben konnte und die ich darum in Perfektion beherrsche. Zum Spaß kaufte ich mir und meinen Töchtern dann noch Haarreifen mit einer Glitzerkrone drauf – zu meiner Verteidigung: Sie lagen direkt an der Kasse! Meine ganz persönliche Quengelware, sozusagen. Habe ich mir gegönnt. Gebe ich zu. Für die bessere Laune. So viel zum Thema »Beeinflussung des Kaufverhaltens« und »leichte Kaufzielgruppe Mütter«. Ich fand das witzig. Meine Töchter auch. Mein Sohn nicht. Aber er sollte ja auch keine Krone tragen. Ich hatte ihm natürlich *nicht* aus Spaß auch einen Kronen-Haarreifen gekauft und musste das extrem übertriebene Augenrollen meines Mannes über mich ergehen lassen. Der das erstandene Schmuckstück auch nicht tragen wollte. Nicht mal mein Kleinstes. Typisch Männer, immer in Schubladen denken ...

Essen gegangen sind wir dann also in trockenen, wenn auch wild durcheinandergewürfelten Kleidern und auch wieder einigermaßen gut gelaunt. Man weiß ja erst zu schätzen, was man hat, wenn man es verloren hat. Und wir waren zumindest wieder trocken, und uns war wieder warm. Und Hunger hatten wir auch. Jede Mutter weiß: Das ist der Moment, wo die Alarmglocken schrillen: Denn zwischen »Ich hab Hunger« und dein Kind schreit den ganzen Laden zusammen liegen mitunter nur wenige Minuten. Wir mussten uns also beeilen. Und so schnappten wir uns das nächstbeste Restaurant (kleine Info am Rande:

Versucht mal, einen Tisch für sechs Personen ohne Reservierung zu bekommen! In Paris!!).

Aber es wurde dann glücklicherweise noch ein richtig schöner Ausklang unseres Ausflugs – der doch so ganz anders verlaufen war, als wir geplant hatten. Am Ende konnten wir sogar herzlich lachen über unser schlechtes Timing und Pech, holten uns immer und immer wieder den Moment der nicht enden wollenden Regendusche zurück, beleuchteten ihn von allen Seiten – immerhin ja sechs – und lachten Tränen zwischen Muscheln, Pommes, Käse, Trauben und Mousse au Chocolat.

Und was mir da plötzlich wieder einfiel: Kurz bevor der monsunartige Regen uns bis auf die Knochen durchnässen sollte, bevor wir also überhaupt wussten, dass das geschehen würde, war für ein paar Minuten die Sonne am Himmel zu sehen gewesen. Sie hatte sich den Weg zwischen den dunklen, aufgetürmten und das Unheil bereits verkündenden Wolken gebahnt und hatte ihre Strahlen direkt auf unseren Nasenspitzen platziert. Warm und weich. Keiner von uns hatte in dem Moment genötigt: »Wo ist meine Sonnenbrille?«, »Mir ist warm«, »Wann geht's endlich los?«, »Wo müssen wir hin?«. Wir hatten, als wären wir schon in Erwartung des Moments danach gewesen, den geradezu surrealen Augenblick einfach genossen. Stillschweigend und völlig unabgesprochen. Als hätten wir unterbewusst geahnt, dass gleich

wasserfallartige Wassermassen um uns herumtosen würden.

Jedenfalls weiß ich noch, wie ich mit meinen beiden Töchtern rechts und links an der Hand staunend auf den Eiffelturm zugelaufen bin. Und ich weiß nicht, warum, vielleicht waren es meine beiden gesunden, wunderschönen Töchter zu meinen Seiten, vielleicht das Glitzern der Sonne auf den Pariser Pflastersteinen, vielleicht war es aber auch einfach nur der gigantische und dabei so filigrane Turm aus Eisen, der durch Kinderaugen betrachtet noch so viel gigantischer und schöner aussehen muss (kennt ihr das, dass man, wenn man mit seinen Kindern unterwegs ist, die Welt noch mal aus ihren Augen sehen darf und alles auf einmal so viel schöner und wichtiger und großartiger und erstaunlicher erscheint?) – jedenfalls ist mir in diesem kurzen, rundum perfekten Moment klar geworden: Ich bin die Frau, die ich immer sein wollte. Punkt. Die Erkenntnis traf mich wie ein Blitz und war einfach plötzlich da. Das war ein wahnsinniges Gefühl. Bewegend und erhebend und irgendwie auch ganz schön aufregend. Ja, ich bin der Mensch, der ich immer sein wollte, und lebe ein Leben, welches schöner ist, als ich es mir je erträumt habe. Und jetzt kommt der Clou: Und das, obwohl ich doch *ich* bin und der Weg dahin so lang war. Wie konnte ich, Laila, zu der Frau werden, die ich immer sein wollte? Wie habe ich das bloß geschafft? Denn das ist ja nicht von jetzt auf gleich oder gar von allein

passiert. Im Gegenteil: Ich arbeite schon mein ganzes Leben lang daran, wenn ich so darüber nachdenke, also an mir. Und damit meine ich wirklich: mein ganzes Leben lang.

Dazu muss man vielleicht wissen, wo ich herkomme. Ich bin in einem sozialen Brennpunkt Berlins groß geworden. Meine Eltern mussten von früh bis spät hart arbeiten, und so war ich ein klassisches »Schlüsselkind« der 90er-Jahre, also früh auf mich allein gestellt. Wir hatten wenig Geld, und obwohl man als Kind über so etwas nicht nachdenkt, habe ich es doch gespürt und bin aufgewachsen mit vielen unausgesprochenen und unerfüllten Kinderwünschen. Zudem bin ich Halb-Marokkanerin (mein Vater kommt aus Marokko), was mich meine Andersartigkeit und Nicht-Dazugehörigkeit noch mal mehr und zum Teil richtig hart hat spüren lassen. Das klingt jetzt etwas tränendrüsenlastig, aber das soll es gar nicht. Es war, wie es war - und hat mich letztendlich auf den Weg geführt, der im Heute endet. Und ich habe ja schon gespoilert, dass ich darüber sehr glücklich bin: auf den Eiffelturm schauend oder wahlweise glücklich am Schreibtisch sitzend. Aber die eine oder andere Geschichte aus meinem Leben werde ich hier im Buch trotzdem zum Besten geben. Immer mit dem Ziel, daraus etwas Wertvolles ableiten zu können, was ich mal salopp »Erfahrungsschatz« nennen möchte.

Vieles musste ich auf die »harte Tour« lernen. Sei es, weil ich viel zu früh von zu Hause ausgezogen bin, oder als

Alleinerziehende, denn da ging's ja nicht mehr »nur« um mich. Ich war damals schwanger mit meinem zweiten Kind. Mein »Großer« war drei Jahre alt, als die Ehe zwischen meinem ersten Mann und mir einfach nicht mehr funktionierte und wir uns trennten. Was ich sehr schnell begriffen habe: Als Alleinerziehende musst du dich ganz neu aufstellen und organisieren. Und vor allem auch fokussieren und disziplinieren. Aus dieser Zeit stammt zum Beispiel meine »Leidenschaft«, morgens um fünf Uhr aufzustehen, um den Tag bestmöglich auszuschöpfen. Aber dazu später mehr. In den folgenden vier Jahren habe ich vor allem funktioniert, musste ich ja, um für meine Kinder stark zu sein. Dabei war ich doch noch eine junge Frau, die auch supergern so typische Dinge getan hätte wie ausgehen, sich mit Freundinnen verabreden und einfach mal wieder albern sein, ausgelassen, ins Kino gehen, tanzen, essen ...

To cut a long story short (aber wir holen im Buch hier und da auch noch mal richtig schön aus, versprochen): Ich habe vor allem in meinem jungen Leben einige Fehlentscheidungen getroffen, viel Ablehnung erfahren, nie so richtig dazugehört und etliche Niederlagen eingesteckt. Ich bin aber immer wieder aufgestanden. Und zwar mit dem Willen, etwas an meiner Situation zu verändern und zu verbessern. Und so habe ich früh angefangen, mich weiterzuentwickeln. Meine große Hilfe waren dabei die Bücher, Ratgeber im Besonderen. Das hat sonst keiner so

gemacht in meiner Umgebung, meinem Freundes- und Bekanntenkreis. Immerhin habe ich bereits im Alter von *zwölf* Jahren damit begonnen, nach Dr. Joseph Murphys »Die Macht Ihres Unterbewusstseins« zu leben. Murphy beschreibt darin, wie wir alles in unserem Leben zum Besseren wenden können, indem wir uns positive Sätze vorsagen, sogenannte Affirmationen. Wir steuern damit unsere Gedanken, die wiederum unser Handeln bestimmen und auch das beeinflussen, was von außen auf uns zukommt.

Ich habe das ganz gewissenhaft verfolgt: Habe mir den Ratgeber mit dem passenden Heilsversprechen für meine besondere, herausfordernde Lebenssituation herausgesucht (welche mich besonders durchgerüttelt und weitergebracht haben, darauf gehe ich an entsprechender Stelle im Buch noch näher ein) und ihn nicht nur gelesen, sondern regelrecht *durchgearbeitet*. Ein Kapitel nach dem anderen. Ich habe immer erst weitergelesen, wenn ich eine »Aufgabe« erfolgreich abgeschlossen hatte.

Und so habe ich gemerkt: Ich kann mein Leben lenken und verändern. Und wenn ich mich innerlich anders aufstelle, beeinflusst das auch meine Umgebung. Das klingt jetzt vielleicht etwas esoterisch und spirituell, aber es ist nichts anderes, als Achtsamkeitstraining zu betreiben oder Dankbarkeitstagebuch zu führen. Und das ist schließlich gerade voll en vogue, oder nicht?

Und weil sich das für mich als wirklich hilfreiche und wirkungsvolle Praxis herausgestellt hat, waren auch meine weiteren Jahre von Ratgebern geprägt, wann immer mir eine neue Herausforderung ins Haus stand. Ohne diese vielen unterschiedlichen Anleitungen, Tipps und Hilfestellungen hätte ich es aus vielen Situationen nicht herausgeschafft. Auf etliche davon greife ich übrigens bis heute zurück, um (größtenteils) gelassen durch meinen Alltag zu kommen. Ehrlich gesagt, haben es diese antrainierten Mechanismen und die daraus gewachsene Lebenseinstellung überhaupt erst möglich gemacht, dass ich mir einige Jahre später zutraute, meine Familie noch weiter zu vergrößern, sodass ich heute Mutter von vier Kindern bin, und zusätzlich eben auch noch ins Berufsleben einzusteigen. Denn das erfordert, gerade als Mensch, der gern auch mal Zeit für sich haben will, viel Organisationstalent und am besten noch eine große Portion Gelassenheit und Mut dazu.

Apropos ... *Einen* Ratgeber aber habe ich in all den Jahren *nicht* gefunden. Und ich bin wirklich eine Ratgeber-Expertin, wie ihr jetzt wisst. Etwas Allumfassendes, was einen Neuanfang, eine Neustrukturierung, einen Neufindungsprozess beschreibt, zum Beispiel nach einer Babypause.

Ich erinnere mich selbst noch sehr gut daran, wie ich eines Tages - mein zweites Kind, meine Kleine, war gerade in die Kita eingewöhnt und den ersten Tag allein dort -

dasäß in meiner Wohnung, zum ersten Mal seit Langem ganz allein. Und noch dazu alleinerziehend. Ich hatte einen Plan für meinen Großen und einen Plan für meine Kleine. Aber wirklich absolut keinen für mich. Und so rief ich in mein Innerstes hinein: »Beruf - wo bist du? Body - wo bist du? Laila - WO BIST DU EIGENTLICH?!«

Da saß ich nun also und sagte mir zum einen: »Na toll. Hast im Leben mal wieder alles falsch gemacht!«, und fragte mich zum anderen: »Und was soll *ich* jetzt machen? Da gibt es so viele Ratgeber, aber keinen, der mir *jetzt* weiterhilft. Dann schreibe ich den eben selbst!«

Weil ich es gewohnt war, bei der Erfüllung meiner Ziele und Wünsche in Ratgebern zu denken und danach zu leben, habe ich dann also wirklich Stück für Stück meinen eigenen Ratgeber entwickelt. In ein kleines Heft habe ich mir alle Dinge notiert, die mir wichtig waren, wie zum Beispiel Sport, Freundeskreis, meine Wohnung, berufliche Ziele und so weiter. Und zu jedem Punkt habe ich mir genau dazugeschrieben, was ich erreichen will und wie ich ganz pragmatisch, Schritt für Schritt, dahin komme. Das war kein unmöglich zu schaffendes, utopisches Hexenwerk, sondern es waren realistische, machbare Dinge wie »Räume alle Schubladen in der Wohnung auf, jeden Tag eine«. Und diesen meinen persönlichen Ratgeber habe ich nicht nur mehrmals in sechzehn Jahren an mir selbst erprobt und perfektioniert, sondern auch an all meinen Freundinnen.

Als dann vor einiger Zeit mein Verlag auf mich zukam und mich fragte, ob ich nicht Lust hätte, ein drittes Buch zu schreiben, und eine Idee, wovon es wohl handeln könnte, da fiel mir auf einmal dieser Moment in Paris wieder ein, als mir klar geworden ist, dass ich die Frau bin, die ich immer sein wollte. Und da hat es bei mir »klick« gemacht: Genau diese Einstellung und das Wissen, das dazu geführt hat, habe ich noch nirgendwo veröffentlicht. Bis jetzt. Aber es ist ja alles bereits da und sogar mehrfach getestet. Das Ergebnis hältst du gerade in deinen Händen ...

Dass ich nicht die Einzige mit diesen Wünschen und ungelebten Träumen und Zielen bin, war mir schon früh klar. Wie gesagt, ich habe meine Tipps und Tricks auch meinen Freundinnen weiterempfohlen. Aber auch eine Community von über 150000 Mamas ist Beweis genug: Es ist der Wunsch von vielen Frauen, glücklicher zu leben. Dabei ist es fast schon egal, ob du eine Mama bist oder nicht, denn es geht um Bedürfnisse und Wünsche, die so allumfassend und natürlich sind, dass sie einfach für jede Frau gelten, behaupte ich jetzt einfach mal.

Und ich habe in diesem Augenblick eine Riesengänsehaut, weil ich mich so freue, dass wir den Weg jetzt gemeinsam auch für *dein* Leben gehen. Und dass ich dich begleiten darf durch eine vielleicht nicht ganz so leichte Phase deines Lebens, in der du nicht zufrieden bist damit, wie es bei dir läuft, in der du zu kurz kommst, nicht vorankommst, vielleicht spürst du alte Sehnsüchte in dir,

fühlst dich immer von anderen beurteilt, kritisiert und beobachtet ...

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, egal, wer du bist, wo du in deinem Leben stehst und was du darin verändern möchtest, dass auch du diesen wunderschönen und erhebenden Moment einmal erleben kannst, den ich in Paris kurz vor dem strömenden Regen erlebt und gespürt habe. Dass du überall das schönste Leben mit dem schönsten deines Selbst haben kannst, ja, auch mit vier klitschnassen Kindern und enttäuschten Erwartungen in einer fremden Stadt. Das Werkzeug und Wissen, das es braucht, um diesen Weg zu finden und zu gehen, möchte ich dir mit diesem Buch an die Hand geben.

Und wenn du mir in sechs Wochen in einer E-Mail davon berichtest, wie es dir damit ergangen ist und ob dir meine Tipps geholfen haben, dann strahle ich vor Glück.

PS: Und solltest du Lust haben, dir meine kleine Anekdote aus Paris anzuschauen, dann mache es! Denn ich habe tatsächlich zwei TikTok-Videos dazu live in dem Moment gedreht und hochgeladen. Gehe dazu in der Chronologie zurück bis August 2021. Viel Spaß!

Die Sache mit dem Geschlecht ...

Mir liegt sehr am Herzen, dass sich alle, die dieses Buch lesen, angesprochen fühlen. In erster Linie richtet es sich ja nun an Frauen und insbesondere Mütter, darum spreche

ich sie vor allem an. Ansonsten versuche ich, so »gerecht« wie möglich mit der Nennung beider Geschlechter umzugehen. Außerdem ist mir noch ganz, ganz wichtig zu betonen: Es ist mir bewusst, dass es immer mehr homosexuelle Paare mit Kindern gibt, ich habe selbst zwei in meinem Freundeskreis. Natürlich seid ihr alle ebenso jederzeit angesprochen, auch wenn ich, wenn es um den Partner oder die Partnerin geht, mal nur die männliche Form verwende. Bitte nicht böse sein, wenn es das eine oder andere Mal ausschließlicher klingt, als es gemeint ist.

Eine kleine Nutzhilfe

Bevor wir uns gleich gemeinsam auf die Reise machen, möchte ich dir eine kleine Nutzhilfe für dieses Buch mit auf den Weg geben:

Ich empfehle dir, dieses Buch von vorn nach hinten zu lesen und parallel mitzumachen. Selbstverständlich werden dich einige Themen weniger ansprechen und weniger Zeit von dir abverlangen, andere mehr und dich auch mehr fordern. Das ist ganz natürlich und hängt davon ab, wo du persönlich in deinem Leben gerade stehst.

Erlaube dir also ruhig, über einige Themen schneller drüberzugehen und dir für andere richtig viel Zeit zu lassen.

Du brauchst ein leeres Notizheft (ich persönlich mag linierte), um darin deine Gedanken festzuhalten. Und einen Lieblingsstift dazu (wäre für mich ein Bleistift mit Radiergummi). Auch wenn hier nicht viel Schreibarbeit auf dich zukommt, wird es dennoch hin und wieder kleine Aufgaben geben. Und ich empfehle dir, sie an der Stelle zu machen, an der sie vorkommen, und dich erst *danach* dem nächsten Kapitel zu widmen. Selbstverständlich lassen sich diese Aufgaben wunderbar mit einem vollen Alltag auch mit mehreren Kindern, mit Beruf, Partnerschaft und so weiter und so fort verbinden.

Des Weiteren möchte ich dir raten, dir für dieses Buch nicht mehr Zeit zu nehmen als acht Wochen. Wenn man zügig daran arbeitet, schafft man es wohl auch in vier Wochen. Für manche Kapitel wirst du eben mehr Zeit brauchen, für andere weniger, das ist, wie oben schon beschrieben, individuell verschieden. Und ich weiß, dass es auch ganz oft Tage gibt, an denen man einfach nicht dazu kommt, in ein Buch zu schauen, geschweige denn, etwas davon umzusetzen. Nimm dir darum am besten sechs Wochen als Rahmen und Anhaltspunkt. Allerdings Vorsicht: Wenn sich der Prozess zu lange hinzieht, kann es sein, und das sage ich aus Erfahrung, dass der gewünschte große Effekt nur in abgeschwächter Form eintritt.

Darum: Glätte dein Notizheft, spitz deinen Lieblingsstift an (sollte es auch ein Bleistift sein wie bei mir), markere dir im Kalender sechs Wochen in Neonpink oder -grün an und stelle dich motiviert und freudig darauf ein, dass Aufgaben auf dich zukommen, die alle schaff- und umsetzbar sind. Und die dich glücklicher und deinen Alltag leichter machen werden!

Welcher Muttertyp bist du?

Los geht's - und zwar erst mal mit der Bestandsaufnahme: Welcher Typ Mama bist du? Denn das ist wichtig, damit du dich selbst gut kennst, weißt, wo du im Moment im Leben stehst, und so deine Wünsche und Ziele so konkret wie möglich formulieren kannst.

Es gibt verschiedene »Muttertypen«, ohne jetzt alle über einen Kamm scheren zu wollen. Natürlich sind das stark vereinfachte Stereotype, aber in irgendeine Richtung können wir uns meist mehr oder weniger einsortieren. Oder wir schnappen uns die eine Sache von dem Typ und die andere von jenem. Wichtig ist, dass wir »typische« Eigenschaften oder Handlungen erkennen, die wir in Zukunft anders haben und machen wollen. Dabei ist es natürlich nicht immer so, dass wir am Ende mit unseren Nerven und Grenzen sind. Vielleicht gibt es nur einen in deinen Augen kleinen Punkt in deinem Leben, mit dem du unzufrieden bist und den du verändern möchtest. Aber auch mit einem kleinen Schritt in die richtige Richtung kann viel verändert werden. Du wirst staunen!

Die Gehetzte

Jetzt nur noch schnell zum Bäcker huschen und das Brot für das Abendessen besorgen – Mist, so eine lange Schlange! Damit hast du nun gar nicht gerechnet. Und du bist sowieso schon sehr spät dran, um dein Kind vom Kindergarten abzuholen. Wird's heute eben wieder eine Viertelstunde später ... Sorry, Erzieherinnen!

Bist du die Mama, die immer auf den letzten Drücker oder sogar zu spät kommt, sich stets gehetzt und als Mama im Besonderen und Frau im Generellen nicht gut genug fühlt, weil du es einfach nicht schaffst, deinen Alltag zu organisieren? Du hast das Gefühl, alle anderen schaffen das mit links, während dein Haushalt nie fertig wird und sich die Akten im Büro stapeln. Und wann hast du dich eigentlich das letzte Mal geschminkt? Ehrlich gesagt, hast du nicht nur dein soziales Leben, sondern auch deinen Körper in den letzten Monaten ganz schön vernachlässigt. Warum schaffen alle anderen die Dinge eigentlich so viel besser als du?

Die Ja-Sagerin

Beim letzten Elternabend hast du das Amt der Elternvertreterin angenommen – obwohl du dir fest vorgenommen hattest, sogar geschworen, es nicht zu tun. Aber es hat sich eben kein anderer gemeldet, und schließlich wolltet ihr auch irgendwann mal nach Hause ...