

*Leandra Vogt*

*Ein Monat  
warmer Worte*

31 MAMAMANTRAS  
FÜR STARKE FRAUEN

A pink circular graphic with splatters, containing text.

Tägliche  
Impulse für  
eine starke  
Mutterschaft



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

*Leandra Vogt*

*Ein Monat warmer Worte*

31 MAMAMANTRAS FÜR STARKEFRAUEN



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2018 Leandra Vogt

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7469-2882-1

Hardcover: 978-3-7469-2883-8

e-Book: 978-3-7469-2884-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



## *Über die Autorin*

Leandra Vogt ist staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (B.A.), zertifizierter Resilienzcoach, Dozentin und Mama aus Berlin. In Workshops und Einzelcoachings begleitet sie ortsunabhängig sowohl Familien - speziell Mütter - als auch Fachkräfte auf ihrem Weg in die Resilienz. Auf ihrem Blog [leandravogt.de](https://leandravogt.de) schreibt sie über alles, was Familien für das Leben stärkt.

*„If you want to change the world, go home and love your family.“*

*- Mother Teresa*

# *Inhaltsverzeichnis*

*Warme Worte*

*Vorwort*

*Die Arbeit mit positiven Affirmationen*

*Das Mamamantra*

*Ein Monat warmer Worte*

*31 Mamamantras*

# *Warme Worte*

## *Vorwort*

Als Mama hat sich unser Lebensmittelpunkt von uns selbst auf das kleine Wunder, das man doch eben noch im Bauch trug, vollkommen verschoben. Bedürfnissen, die man selbst als Mama hat, wird nur dann nachgegangen, wenn das eigene Kind glücklich und zufrieden ist. Selbstverständlich ist es der Zustand des Glücks, der Sicherheit und des Wohlfühls, den man sich für sein Kind wünscht. Um diesen herzustellen, kann es vorkommen, dass man sich als Mama manchmal ganz schön unter Druck setzt oder sich gar selbst vergisst.

### *Begegnung mit Herausforderungen*

Die neue Verantwortung, weniger Zeit für sich selbst, wenig oder unruhiger Schlaf – all diese Umstände und mehr können das Elterndasein zu einer Herausforderung machen. Bereits in der Schwangerschaft kann Eines ab und zu das Gefühl überkommen, der Situation nicht gewachsen zu sein.

In solchen Momenten wünschen sich insbesondere die Mütter oft ein Patentrezept, das ihnen dabei hilft, ihre negativen Emotionen einfach in Luft aufzulösen.

Dabei ist das gar nicht notwendig. So besteht das Leben doch aus einer Fülle von Gefühlen. Eben auch von solchen, die für uns unangenehm sind. Kinder profitieren viel mehr von dem Vorleben einer Akzeptanz dieser Gefühle als von einem maskenhaften Dauerenthusiasmus.

Eine authentische, liebevolle und lösungsorientierte Haltung zu Gefühlen, wie Stress, Disharmonie und Ähnlichem, bildet eine wunderbare Grundlage für das Leben, an der unsere Kinder wachsen können.

Doch wie sollen wir das schaffen? Wie finden wir zu einer solchen Haltung zwischen all den Aufgaben, denen wir uns als Mutter ohnehin schon stellen?

Eine praktische Lösung für den Alltag muss her - etwas, mit dem wir schnell durchatmen und uns auf das Wesentliche besinnen können. Es muss schnell integrierbar und jederzeit und an jedem Ort umsetzbar sein. Als Mama brauchen wir etwas, das uns jederzeit und an jedem Ort unterstützt, tröstet und stärkt!

### *Das Mamamantra*

In diesem Buch findest du insgesamt 31 verschiedene Mamamantras. Dies sind kurze, positiv formulierte Sätze, deren regelmäßige, meditative Wiederholung im eigenen Geist in der Psychologie als sogenannte „autosuggestive Technik“ mithilfe „positiver Affirmationen“ bekannt ist.

*Liebe Mitmama,*

Für dieses Buch habe ich verschiedene positive Affirmationen ausgewählt, welche die gängigen Denkmuster und Herausforderungen von uns Müttern auffangen und begleiten sollen. Zu jeder Affirmation findest du einige warme Worte, die dir dabei helfen sollen, ein wenig für dich selbst zu sorgen. Diese Sammlung von Mamamantras soll dich in deinem Alltag als Frau und Mutter stärkend begleiten und dir, wenn du das möchtest, als täglicher Impuls dienen. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, dich dabei zu unterstützen, eine eigene innere Haltung zum Leben zu entwickeln, die dich selbst stärkt und stets mit Liebe trägt.

### *Sich selbst anerkennen & Selbstliebe praktizieren*

Aus der Resilienzforschung, welche eine wichtige Grundlage meiner Arbeit darstellt, gehen verschiedene Schutzfaktoren hervor, die unsere innere Stärke, und die unserer Kinder, unterstützen. Diese Schutzfaktoren werden in zwei Gruppen unterteilt:

Zum einen sind das die *personalen Ressourcen*, auch personale Schutzfaktoren genannt, wie beispielsweise Akzeptanz, Selbstwertgefühl und Optimismus.

Und zum anderen sind es die *Schutzfaktoren auf der Beziehungsebene* womit beispielsweise die Qualität der Beziehungen, die wir führen oder auch das soziale Umfeld und Bildungsniveau in dem wir uns bewegen, gemeint sind.

Die aktuellen Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zeigen uns deutlich, dass wir unsere innere Widerstandskraft, also die Resilienz, trainieren können. *Wir* haben stets die Möglichkeit, gezielt daran zu arbeiten. So