

# WOCHENPLAN BABYACHTUNG UND MAMAGLÜCK

Hallo, du wundervolle Mama! Schön, dass du bereit bist! Bereit, für dein Kind in die Stille einzutauchen, bereit hin zu schauen, bereit für ein Leben voller Wunder!

Hier findest du nochmal die Wocheneinteilung, die „Aufgaben“ und Fragen, die du dir stellen darfst. Wir sprechen darüber im Zoom.

Ich freue mich auf unseren Austausch in den Online Zooms - du kannst mir auch jederzeit ein E-Mail schreiben, wenn es dir wichtig erscheint! 😊

## **Woche 1 - Was ist Achtsamkeit, Bodyscan und Rosinenübung**

Mach die Übung zum Körperspüren (im Audioanhang) so oft du magst und die Rosinenübung. Du kannst auch den Freiburger Fragebogen für dich ausfüllen.

Als Aufgabe für die erste Kurswoche darfst du 3x deine Arme ganz bewusst und so langsam wie möglich heben und senken. Spüre nach!

Fühle auch vor und nach dem Körperspüren, ob du Veränderungen wahrnimmst! Du kannst dies als Metapher, als Farbe, als Wort....ausdrücken

## **Woche 2 - Gedanken zähmen und Körper spüren**

Aufgabe: 3x am Tag Körper spüren und beobachten. Gerne mit Anleitung oder einfach wenn du Zeit hast. Du weißt ja schon, wie es geht 😊

Suche dir eine Tätigkeit, die du sonst gedankenverloren gemacht hast und sei dabei ganz bewusst (Bsp. Zähne putzen, Kühlschrantür auf, ...)

Denke darüber nach, wann du dich oder andere ver-urteilst oder be-wertest! Woraus entspringt diese Bewertung? Ist das die „Wahrheit“?

Mach dir gerne Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

### **Woche 3 - Meditation und Ruhe finden, kohärentes Atmen**

Die Aufgabe der Woche ist, 3x am Tag bewusst zu sein. Zum Beispiel:

Einmal die Übung Körperspüren, 1x5 Minuten Kohärentes Atmen und 1x 3 Minuten Stille und auf den Atmen fokussieren. Du kannst aber auch 3x am Tag Stille spüren. Du wählst was, aber mache 3x Übung am Tag!

Die Anleitung und die App zum Kohärenten Atmen bekommst du in Live Zoom.

- ➔ Nimm eine zweite bewusste Handlung mit auf, die du mit deinem Baby machst, wie zum Beispiel wickeln, hochheben, ins Bettchen legen

Spüre nach den Übungen noch kurz nach.

Raum für Notizen zu folgenden Fragen:

Wie fühlst du dich? Konntest du dich schon beobachten? Vorher - nachher?

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Woche 4 - Mamastress und Babystress**

Als Übungsziel dieser Woche steht das achtsame Sein mit dem Baby im Vordergrund, sowie Vorher/Nachher- Wahrnehmungen beobachten.

Überlege und schreibe auf:

Definiere deine Stressgefühle und beschreibe, welche Situationen im Alltag dich besonders stressen und warum?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Beobachte auch dein Baby und stelle dir folgende Fragen: Welche Gefühle bringst du deinem Baby entgegen? Was gefällt dir am besten? Was am wenigsten? Was empfindest du, wenn du das Baby hältst, fütterst, wickelst, ...?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wurdest du selbst genug gehalten als Baby?

---

---

---

---

---

---

## Aufgaben

- ➔ Unangenehmes (Gedanken, Gefühle, Lärm, Babyschrein...) bewusst wahrnehmen und beobachten
- ➔ 2 achtsame Handlungen am Tag und 3 mal 5 Minuten eine Übung deiner Wahl (aus unserem Programm) am Tag Meditation
- ➔ Unterbrechen des Alltags durch achtsames Innehalten und Wahrnehmen von Körper/Gefühlen/Atem

## **Woche 5 - Vom Tun zum Sein**

Fragen:

Wie fühlst du dich, wenn das Baby weint und du weißt nicht warum (ängstlich, ärgerlich, traurig,...)?

---

---

---

---

---

- ➔ Beim Spaziergehen achtsam sein, achtsame Handlungen mit Baby immer mehr in den Alltag einfließen lassen. Meditation oder Bodyscan nach eigenem Ermessen durchführen.
- Draussen Sein
- Übung Horizont Öffnen
- Bei sich sein in der Natur

Vorher/nachher spüren

Denke darüber nach, ob du Erinnerungen an deine eigene Kindheit hast und wie mit deinem Weinen umgegangen wurde und wie hättest du gerne gehabt..

---

---

---

---

---



## **Woche 7 - Raum für dich, Raum für dein Baby**

Wie war es, dein Baby zu begleiten, wenn es Stress ausgedrückt hat?

Hat sich deine Empfindung dabei verändert?

---

---

---

---

---

---

---

---

Inputs:

Oft mit Babys kommunizieren -dem Baby seinen Forschungsraum geben -

Aufmerksamkeit geben, aber nicht zuviel einmischen, „helfen“ -

Ein Baby darf sich bemühen beim Lernen, manchmal auch frustriert sein.

Mit ihm freuen, wenn es etwas Neues kann und bei Frustration Mitgefühl zeigen, Weinen und Wutausbrüche akzeptieren.

Was wirst du machen, um dir „Raum“ zu verschaffen? Wie geht das?

-

---

---

---

---

---

---

---

---

Aufgaben:

- ➔ Mediation (3 \* 5 Minuten/Tag) - Zeit für mich
- ➔ Körper/Gefühle spüren, vor allem im Zusammenhang mit Tätigkeiten mit deinem Baby

Noch eine Frage: Was wurde dir über dein „Lernen“ beigebracht? Hast du die Erfahrung gemacht, selbst etwas erarbeiten zu dürfen?



- Wir reden darüber, wie du die Übungen weiterhin und nachhaltig in deinen Alltag integrierst!!!

-> Dein Aufgaben: Zeit-für-mich als Frau nehmen - drei Mal 5 Minuten am Tag Kohärentes Atmen zu praktizieren - im Wechsel mit anderen formalen Übungen. Achten auf den Körper und die Gefühle, vor allem im Zusammenhang mit Tätigkeiten mit dem Baby.

Leichtigkeit und Freude fühlen! Ihr seid soooo cool!!! 😊 <3 <3

*„Ein disziplinierter Weg, uns allem zu widmen was von innen aufsteigt nennt man Achtsamkeit. Sie ist ein Akt der Liebe. Unsere Bereitschaft zu sehen, uns voll und ganz anzunehmen genauso wie wir gerade sind, während wir uns auf die gleiche Weise einem anderen Menschen zuwenden ist ein offenbarer und zutiefst heilender Ausdruck von Fürsorge.“ (Saki Santorelli)*