

*Für Pia und Lina,  
meine wundervollen Töchter.  
Ich liebe euch aus tiefstem Herzen.*



**Anne Zahnwetter**

**Einzigartig Frau und  
Mama sein**

**You are made to grow!**

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-347-78963-0 (Softcover)

ISBN: 978-3-347-78968-5 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-78970-8 (E-Book)

© Anne Zahnwetzner, Dezember 2022

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Germany

Autorin: Anne Zahnwetzner,  
<http://www.annezahnwetzner.com>

Lektorat, Korrektorat:

Diana Hochgräfe  
<https://www.diana-hochgraefe.com>

Umschlaggestaltung: Anne Zahnwetzner

*Bilder Buchcover: Canva Pro Design*

Glaxy Space Overlay von stylishdesign von StylishDesignStudio, Space Galaxy Overlay von StylishDesignStudio, Galaxy Cloud von Creweemmae11, Open Clipart-Vectors von pixaby, Solar System universe Galaxy Planets Sun von Guiseppe Ramos-GST

*Bilder Innenteil: Canva Pro Design*

Circle dry brush zen element von BAEH70H7-JQ dhtgip

Line drawing of a mother with two children von Kateryna Darydenko

Premium Gemstone Rock Clker-Free-Vector Images von pixaby

Outline drawing playing with their puppy von Kateryna Davydenko

Portraitfoto:

<https://www.lichtatelier-fotografie.de/>

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

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1 .....</b>	<b>13</b>
Was alles war – bis vorhin.....	13
Der Autopilot, Freund und Feind .....	15
Unsere Kinder können nur das leben, was in uns ist. ....	20
Das Konstrukt im Außen – Rollen, Anforderungen und Aufgaben .....	23
Die Zeit ist reif für Veränderungen.....	27
<b>Kapitel 2.....</b>	<b>37</b>
Die Basis.....	37
Was du denkst und fühlst, bestimmt dein Handeln.....	44
Wann ist es für dich Zeit, etwas zu verändern? ...	46
Nimm dein Leben unter die Lupe!.....	50
Es ist deine Wahl! .....	53
Tausche den Filter! .....	58
Suche nicht nach Beweisen, die dich festhalten! ..	64
<b>Kapitel 3.....</b>	<b>71</b>
Innen – Your inner game .....	71
We are made to grow! .....	74
Sei ganz ehrlich zu dir selbst!.....	79
Nicht erst wenn ..., dann .....	82
Deckel von der Box und Licht rein! .....	86
Denkst du oder wirst du gedacht? .....	89
Wertschätzung .....	93
Werde Beobachter – werde dir bewusst!.....	99
Finde den Diamanten im Misthaufen!.....	103

Deine Einstellung ist der Schlüssel! .....	107
<b>Kapitel 4.....</b>	<b>117</b>
Außen – Dein neuer Spielplatz .....	117
Was erwartest du? .....	123
Gestalterin anstatt Marionette .....	130
Echte Präsenz .....	132
Raus aus der Hetze – Quick Stopp .....	137
Bleib mal locker: Unsere Kinder als Vorbilder ...	142
Dein Körper – dein bester Freund .....	146
Verantwortung.....	152
<b>Kapitel 5.....</b>	<b>157</b>
Made to grow .....	157
Was ist da noch? .....	160
Wachstum durch und mit unseren Kindern.....	164
Du bekommst, was du denkst. ....	170
Erfüllung – How to .....	173
GO – für dich und deine Lieben! .....	176
Auf deinem Weg liegt die Kraft! .....	183
<b>Nachwort .....</b>	<b>187</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>190</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>192</b>



## Vorwort

DU bist eine Superheldin! Ja, du hast richtig gehört, das, was du im Alltag stemmst, was du gibst und die Liebe, die in dir ist, sind wundervoll und herausragend.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du eine Frau, der es nicht genug ist, dauerhaft entspannt durch ihren Alltag zu gehen. Die nicht in dieser Box aus alten Strukturen, Sichtweisen und Handlungen feststecken will. Die feststellt, dass sie etwas anderes will – und zwar nicht erst, wenn die Kinder größer sind. Die nicht hinnehmen möchte, dass es entweder um ihre Kraft oder das Wohlergehen der Kinder geht.

Genau diesen Zustand des Zweifelns, mich Hinterfragens und mit null Energie habe ich selbst über einen langen Zeitraum geduldet und mir selbst erzählt, dass es völlig normal sei und dass das ja jede Mama mitmacht. Ich habe mich dafür verurteilt, weil ich nicht perfekt war, weil es doch immer Spaß machen soll, Kinder zu haben, so wie es in den Bildern in Zeitschriften zu sehen ist.

Also hockte ich fest verankert in meiner Box – in dem Glauben, dass es besser wird, wenn die

Kinder groß sind; so mit 18 oder 25. Ich dachte, dass ich dann wieder entspannter bin und mehr Zeit für mich habe. Dass ich erst dann schauen kann, was da noch ist. Dass ich alles gebe, um alle glücklich zu machen und damit die beste Mama der Welt bin. Ich glaubte, dass ich alles schaffen muss, was auf meiner Liste steht. Dass ich in all meinen Rollen sehr gut sein muss, weil ich erst dann toll bin. Weil die anderen es auch so machen, weil ich mich erst dann anerkannt fühle und mich erst dann leben kann. Wer bin ich eigentlich?

Was, wenn diese Zeit als Mama dafür bestimmt ist zu wachsen und deinem Kern, deiner Einzigartigkeit und vielleicht sogar deiner Berufung näherzukommen? Du hast vielleicht noch keinen blassen Schimmer, was da genau ist und wie es gehen kann. Du trägst das tiefe Wissen in dir, dass du deine Kinder liebst und dass Mama zu sein dich sehr erfüllt, dass es aber noch etwas anderes gibt, was dich fasziniert, was dich anzieht, warum du hier bist.

Und dieses vielleicht bis jetzt namenloses Etwas locken wir nun aus seiner Höhle. Das ist deine Superpower, die dir nicht nur deine Balance sichert, sondern dir dein Warum für dein Leben eröffnet. Sie ist deine innere, nie versiegende

Kraftquelle, dein Stein der Weisen. Dann bist du deine ganz eigene, pure Energie und ein Magnet für alles, was du dir wünschst.

**GO! It's your life!**

Veränderung beginnt  
in dir  
und außerhalb  
deiner Grenzen.

Anne  
Zehrwasser

# Kapitel 1

## Was alles war – bis vorhin...

Wir starten dort, wo du gerade stehst. An dem Punkt morgens um 7.30 Uhr, wenn du schon einen halben Tag hinter dir hast und alles gefühlt im Chaos versinkt, bevor du überhaupt auf Arbeit bist oder die Hausarbeit beginnst. An dem Punkt, wo du realisierst, dass du dir das mit Familie und Kindern anders vorgestellt hattest – irgendwie blumiger, leichter, entspannter – wie all die wundervollen Bilder in den Zeitschriften. Vielleicht auch nicht so, aber eben anders, mehr mit dir im Einklang.

Oder du befindest dich an einem Punkt, wo sich alles gut anfühlt und du eigentlich zufrieden sein könntest, du es aber nicht ganz bist und das Gefühl in dir auch nicht richtig in Worte fassen kannst. Ein leiser Hauch von „*Das kann doch nicht alles gewesen sein!*“ schwebt in der Luft.

Oder du funktionierst gerade einfach und nimmst dich gar nicht richtig wahr – weil es eben so ist. Weil es so war und weil es auch erst mal so bleibt. Weil das die Box ist, die du dir selbst baust.

Du bist eine von den Mama Superheldinnen, die zutiefst glücklich sind mit ihrem Leben, aber eben auch unglücklich, weil etwas fehlt. Etwas, das dich begeistert, erfüllt und dir das einzigartige Ich zeigt, das du in Wirklichkeit bist.

## Der Autopilot, Freund und Feind

Wir Mamas folgen Anweisungen und Ratschlägen, um schöner auszusehen, unsere Kinder bestmöglich auf das Leben vorzubereiten, um produktiver zu sein, alles im Griff zu haben, um uns gut zu fühlen und Anerkennung zu bekommen.

Vorneweg erst einmal die Feststellung, dass wir gar nicht im Autopilot-Modus landen müssen, weil wir uns ständig darin befinden, wenn wir einfach funktionieren. Grundsätzlich ist er also doch ein guter Freund. Wie sonst bekämen wir uns morgens im Bad gestylt und die Butterbrote in die Dosen? Unser Autopilot hilft uns bei den Dingen, die immer gleich sind, mit unseren Gehirnkapazitäten zu haushalten. Er macht es möglich, dass wir nicht gleich ausflippen, wenn mal etwas schief läuft, dass wir in unserer Energie bleiben, kurz in uns hineinlächeln oder mal fluchen und weiter geht es.

Der Autopilot ermöglicht es, unsere Energie für Denkprozesse zu schonen und aufzusparen. Brauchen wir Superhelden Mamas ja gar nicht, bei dem Übermaß an Arbeit, das wir haben. Er ermöglicht es auch, dass ausreichend Energie vorhanden ist,

um Entscheidungen zu treffen. Diese nimmt allerdings über den Tag hinweg ab und damit auch die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Vielleicht ergibt es jetzt Sinn für dich, dass abends halt kein Gemüse mehr auf dem Tisch landet und du an einen Punkt angelangst, wo du einfach nur deine Ruhe willst. Das ist ein Teil des Systems Autopilot. Genauso wichtig ist der Fakt, dass unser Energielevel im Tagesverlauf abnimmt und die so wichtige Antriebsenergie gar nicht aufkommen kann, um etwas zu ändern.

Der Autopilot ist also furchtbar nett, hält uns jedoch gleichzeitig in unserer Box gefangen – und zwar in dem Modus, wo jeder Tag dem letzten gleicht. Tage, in denen wir immer wieder alles gleich machen, wo wir schlichtweg funktionieren und alles am Laufen halten, aber für nichts anderes Energie da ist. Abends ist unser Glas fast leer und wir füllen es nachts durch Schlaf und Ruhe wieder auf – ebenso durch schöne, lustige und tiefgehende Momente mit unserer Familie und Freunden.

Jetzt lade ich dich ein, kurz innezuhalten und dich zu fragen, wann du das letzte Mal solch einen Moment hattest. Einen Moment, in dem du die pure Liebe und das Glück aufsaugen konntest.



Einen Moment, in dem du vollkommen präsent warst und deinen Mann oder deine Kinder förmlich aufgesaugt hast, in dem sich diese pure Energie des Augenblicks in dich eingebrannt hat.

Sollte deine spontane Antwort sein, dass dies erst gestern war, herzlichen Glückwunsch! Dann kannst du dieses Kapitel überspringen, wenn du magst. Warst du hier vollkommen ehrlich zu dir selbst und deine Antwort lautet, dass du solch einen Moment lange nicht hattest, dass du in Gedanken oft woanders bist in diesen wertvollen Situationen, dass du einfach nicht in deiner Kraft bist und diese Tiefe und Verbundenheit nicht spüren kannst, dann kann ich dir sagen, dass du nicht alleine bist.

Es ist vollkommen normal, in einem Zustand, in dem du gestresst bist, in dem du zu wenig Energie hast, keine Kontrolle mehr zu haben und gelegentlich so zu handeln, wie es eigentlich auf deiner „No-Go“-Liste steht.

**Deine Energie sinkt mit der Erfüllung all deiner Rollen als Mama und Frau, wenn du ihnen nicht gerecht wirst.**

Du hast die Macht, alles zu verändern! Du kannst diese Rollen hinterfragen und sie neu er-

schaffen und zwar so, dass sie dir gerecht werden. Sie sind nicht strikt vorgegeben, sie sind nicht fixiert. Du allein hast sie festgelegt und viele so übernommen, wie sie schon immer waren. ***Du bist jedoch frei, sie zu gestalten und zwar so, dass sie zu dir passen!*** Sie dürfen zu dir passen wie dein Lieblingskleidungsstück, nicht umgekehrt.

Du möchtest so viel lieber mit einem „*Mein Schatz, ich sehe dich und ich verstehe, dass du gerade enttäuscht bist, weil ...*“ gegenüber deinem Kind reagieren als mit dieser inneren aufkeimenden Wut in dir, weil es nicht so läuft, wie es sollte. Mit dem Schrei, der sich seinen Weg durch deine Lunge bahnt und den du nicht aufhalten kannst, weil deine Energie nicht groß genug ist. Du bist mit diesem Gefühl nicht allein! Mit dem schlechten Gewissen, mit den lähmenden und verurteilenden Gedanken wie: „*Ich bin eine Versagerin, andere Mamas sind immer so verständnisvoll...*“

Auch mit den Gedanken, dass hier mal mehr Druck reingehört, dass die Kids wissen müssen, wo der Hammer hängt und wer hier die Hosen anhat, dass es ab jetzt klare Ansagen gibt, damit der Familienbetrieb läuft etc. bist du nicht allein.

Wie so oft liegt auch hier die Wahrheit irgendwo dazwischen. Sie ist genau der Pfad, der bereits in dir existiert. In dem Dschungel deines Gefühlschaos, durch das du entweder mit der Machete rennst oder dich hinsetzt und verloren gehst. Sie liegt in dem Spannungsfeld der absoluten Aufopferung und der Kontrolle mittels Druck. Aber vor allem liegt das Geheimnis in deiner Ausstrahlung, in deiner Energie. Diese ermöglicht es dir, mit dem richtigen Handeln ein Vorbild zu sein.

## **Unsere Kinder können nur das leben, was in uns ist.**

**Was ist in dir?** Warum erzählt dir dein Kopf solche Stories? Hier nur so viel dazu, dass wir Superheldinnen die Summe der Dinge sind, die uns geprägt haben. Das sind alte Muster, in denen du drinhängst. Du hast aber einen eigenen, und zwar deinen Kopf sowie dein Herz, und das ist alles, was du benötigst, um alles zu verändern, das dir nicht mehr dient.

*„Ich tue doch alles, damit alle anderen bestmöglich versorgt und glücklich sind. Und wenn meine Familie glücklich ist, bin ich es auch.“*

Ein solcher Gedanke ist in dieser Form absoluter Blödsinn. Lies den Satz bitte noch einmal oder höre die Version, die du dir erzählst, in deinen Ohren. Wie fühlt sich das wirklich an? Warm ums Herz, glücklich und erfüllend?

Ein Teil deiner Gedanken stimmt zwar, aber bezüglich des Preises, den du dafür bezahlst, liegst du falsch. Du darfst dich nicht leer machen, um etwas anderes voll zu machen.