

Alexandra Molina • Lorena Addotto

# Du bist eine wundervolle *Mama!*

40 Kraft spendende Botschaften  
und kleine Übungen für  
großartige Mütter



Schirner  
Verlag

Die Zeit, an die du später am  
allerliebsten zurückdenken wirst,  
*ist jetzt.*



Lasse heute das ganze Glück über dein Mamasein in dir aufleuchten. Erinnere dich an die vielen Glücksmomente, die du mit deinem Kind bisher erlebt hast. Und freue dich auf all jene, die ihr noch miteinander teilen werdet.

Die Erfahrung des Mutterseins ist ein Geschenk, das sich viele Frauen wünschen, aber nicht allen vergönnt ist.

Im hektischen Alltag hilft es manchmal, sich dieses Geschenk in Erinnerung zu rufen und die Liebe füreinander ganz intensiv im Herzen zu fühlen. Für eine starke Verbindung und ein entspannteres Miteinander.

**»Ich erschaffe jeden Tag  
wunderschöne Erinnerungen.«**



Du darfst  
*verletzlich*  
sein.



Mit deinem Kind Gefühle wie Freude, Trauer oder Wut zu erleben und mit ihm darüber zu sprechen, ist sehr wichtig. Wenn dein Kind sieht, dass du deine Gefühle akzeptierst und reflektierst, lernt es von dir, dies auch mit seinen eigenen zu tun.

Du unterstützt es also, wenn du lernst, gesund mit deinen Gefühlen umzugehen. Dazu gehört auch, alle Gefühle deines Kindes zu akzeptieren. Das heißt nicht, dass du jedes Verhalten gutheißen musst, sondern, offen und ehrlich über Gefühle zu sprechen.

Hinter Gefühlen und Verhaltensweisen stecken oft unerfüllte Bedürfnisse, die ihr auf diese Weise gemeinsam aufdecken könnt.

Probiere es heute einfach aus!

**»Ich darf verletzlich sein und meine Gefühle zeigen.«**



Dein Kind braucht keine  
*perfekte Mama.*



Das Mamasein stellt jeden Tag sehr viele Anforderungen an dich. Doch mache dir bewusst: Die perfekte Ernährung, das beste Spielzeug, das ideale Maß an Zuwendung gibt es nicht. Und der Anspruch daran dient weder dir noch deinem Kind.

Reflektiere heute für dich:

*Wann bist du zu kritisch und hart mit dir selbst?  
Und wann vielleicht auch mit deinem Kind?  
Gibt es Personen, die sehr kritisch mit dir als Kind waren? Was brauchst du, um dir selbst mit mehr Mitgefühl, Liebe und Verständnis zu begegnen? Unterstützung? Vergebung?  
Eine Umarmung für dein Inneres Kind und die Botschaft, dass es wundervoll ist, wie es ist?*

Es lohnt sich, hinzusehen und diese Muster zu durchbrechen. Für dich und dein Kind.



Eine kleine Übung für dich:  
»Perfektion loslassen«

Du darfst deine  
eigenen  
*Grenzen achten.*



Die eigenen Grenzen zu wahren, fällt als Mama oft nicht leicht. Dennoch ist es sehr wichtig, denn dein Kind lernt von dir. Wenn du möchtest, dass dein Kind später gesunde Grenzen setzen kann, solltest du es ihm aktiv vorleben. Dazu gehört auch, die Grenzen deines Kindes zu akzeptieren.

Reflektiere für dich:

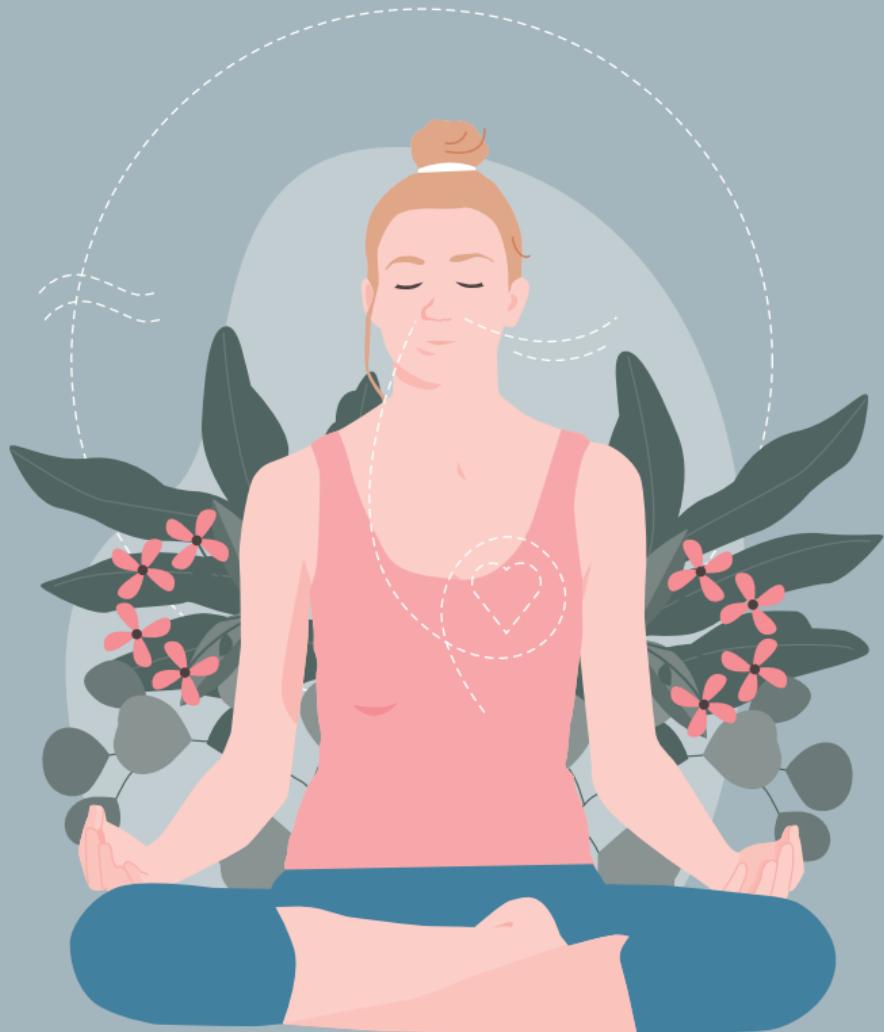
*Sind deine Grenzen als Kind gewahrt worden?  
Durftest du auch einmal Nein sagen?*

Wenn es dir schwerfällt, auf deine Grenzen zu achten, nutze die Möglichkeit, dies gemeinsam mit deinem Kind zu lernen. Durchsetzungskraft steckt in jedem von uns, wir müssen sie nur zulassen.

**»Ich achte meine Grenzen und kümmere mich gut um mich.«**



Du darfst  
*Pausen machen.*



Fällt es dir manchmal schwer, dir Zeit für dich zu nehmen? Einfach einmal die Beine hochzulegen oder zu tun, was dir gerade guttut? Im Alltag sind wir oft so daran gewöhnt, alles schnell zu erledigen, dass wir uns keine Pause gönnen. Aber Pausen sind wichtig. Auch für dich. Durch sie tankst du neue Energie, bekommst frische Impulse, kommst innerlich zur Ruhe und kannst die Zeit mit deinen Lieben wieder viel mehr genießen. Beginne gleich heute, und nimm dir Zeit nur für dich!

Reflektiere für dich:

*Was schenkt dir Kraft? Was tut dir gut?  
Wie kannst du mehr davon in deinen Alltag einbauen? Welchen ersten Schritt kannst du genau jetzt dafür tun?*

**»Zeit für mich selbst ist mir wichtig,  
und ich nehme sie mir.«**



Dein Kind ist nie gegen dich –  
es handelt immer  
*für sich.*



Manchmal ist es schwer, das Verhalten des eigenen Kindes nicht persönlich zu nehmen.

In solchen Momenten darfst du dich daran erinnern, dass dein Kind nie gegen dich ist.

Es entwickelt sich – jeden Tag.

Für diese Entwicklung hat es zu Hause den Raum, den es braucht. Hier fühlt es sich sicher und geliebt, kann es seine Gefühle zeigen und Erlebtes verarbeiten.

Reflektiere heute für dich:

*In welchen Situationen nimmst du das Verhalten deines Kindes persönlich? Was steckt dann hinter seinem Verhalten? Wie fühlt es sich? Was fehlt ihm? Wie kannst du in diesem Moment einen sicheren Raum für dein Kind schaffen? Was brauchst du dafür?*

**»Mein Kind liebt mich  
immer bedingungslos.«**



Alexandra Molina • Lorena Addotto

# Du bist eine wundervolle *Mama!*

40 Kraft spendende Botschaften  
und kleine Übungen für  
großartige Mütter



Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner  
Verlag

Dieses Kartenset enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN 978-3-8434-9239-3**

Alexandra Molina & Lorena Addotto

**Du bist eine wundervolle Mama!**

40 Kraft spendende Botschaften und kleine Übungen  
für großartige Mütter

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage August 2024

Layout von Box, Karten & Anleitung: Hülya Sözer, Schirner,  
unter Verwendung von Illustrationen & Designvorlagen  
von Lorena Addotto

Illustrationen: © Lorena Addotto, [www.addotto.com](http://www.addotto.com)

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages

# Liebe Mama,



dieses Kartenset soll dich daran erinnern, wie wundervoll und einzigartig du als Mutter bist. Im stressigen Familienalltag vergessen wir das manchmal: Wir jonglieren Termine, Erledigungen, die Bedürfnisse unserer Kinder und anderer Familienmitglieder. Dabei bleibt oft wenig Zeit für kleine Pausen und Selbstfürsorge.

Ich bin selbst Mutter von zwei Kindern und kenne das nur zu gut. Ich weiß, wie viel Kraft das Mamasein erfordert, aber auch, wie unglaublich wertvoll und befreiend es sein kann, es als Entwicklungsprozess zu sehen, in dem wir uns von alten Mustern und Triggern lösen und es bewusst anders machen. Anders als die Generationen vor uns – mit noch mehr **Verständnis, Bewusstsein, Liebe und Empathie** für unsere Kinder und uns selbst. Denn nicht nur unsere Kinder wachsen, auch wir wachsen mit ihnen – jeden Tag.

Die 40 Karten unterstützen dich dabei, kleine besondere Momente zu erschaffen – Momente der Achtsamkeit, Ruhe, Dankbarkeit und Liebe für dein Kind und dich selbst.

Jede Karte hält eine Kraft spendende und ehrliche Botschaft für dich bereit – zu Themen, die jede Mama bewegen. Auf der Rückseite findest du eine kurze Übung, eine stärkende **Affirmation** und/oder **Fragen zur Selbstreflexion**.

**Hinweis:** Der Einfachheit und Einheitlichkeit halber verwende ich auf den Karten stets den Singular »Kind«. Natürlich darfst du dich bei allen Themen ebenso angesprochen fühlen, wenn du mehrere Kinder hast.

**Die QR-Codes:** Einige Karten enthalten darüber hinaus kostenlose Audio-Übungen wie Meditationen und Impulse zum jeweiligen Thema, die du ganz leicht über den QR-Code abrufen kannst. Einfach mit dem Smartphone den jeweiligen QR-Code scannen, Link folgen und in die Meditation oder Übung eintauchen. Alle Übungen sind nicht viel länger als 5 bis 10 Minuten und damit perfekt für deine kleine Pause zwischendurch.

### **Wie du die Karten am besten nutzt**

Als Mama hast du vermutlich oft nicht viel Zeit für dich und deine Bedürfnisse. Und dennoch ist dieses Kartenset genau jetzt bei dir, weil du dir diese Auszeiten nehmen darfst. Nutze die Karten ganz intuitiv und so, wie es zu dir und deinem Alltag passt. Lasse es dir zur Gewohnheit werden, zum Beispiel

morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen oder einfach zwischendurch, wenn du das Gefühl hast, dass du einen Moment für dich brauchst, eine Karte zu ziehen. Lies die Botschaft auf der Vorderseite, lasse sie einen Augenblick auf dich wirken, und mache die kurze Übung auf der Rückseite. In Momenten, in denen du an dir zweifelst, aus der Balance geraten bist oder dir einfach alles zu viel ist, helfen dir die Übungen dabei, wieder zu deiner inneren Kraft und Ruhe zu gelangen und dich wieder mit dir selbst verbunden zu fühlen. Sie schenken dir neue Energie für deinen wunderschönen, aber häufig auch anstrengenden Alltag als Mama.

### **Ein liebevolles Geschenk für alle Mamas**

Vielleicht möchtest du einer Mama in deinem Leben eine Freude machen und ihr sagen: »Du bist eine wundervolle Mama – Sei nicht so streng mit dir, du machst das großartig!« Dann ist dieses Kartenset das ideale Geschenk. Mein Wunsch ist es, dass wir Mütter uns gegenseitig unterstützen, uns Mut machen und einander bestärken, statt uns gegenseitig zu kritisieren und zu bewerten. Wir sind alle verbunden und alle gemeinsam auf dieser wunderschönen Reise.

Ich wünsche dir alles Liebe für deinen wundervollen Weg als Mama! *Deine Alexandra*

# *Die Autorin*



**Alexandra Molina** ist zweifache Mutter und lebt mit ihrer Familie am Niederrhein. Sie ist Autorin, Podcasterin und zertifizierter Personal- und Business-Coach, Journey Practitioner sowie Kinder- und Jugendcoach. Mit ihren Büchern und Coachings unterstützt sie Frauen, Familien und Kinder, sich mit deren innerer Stärke zu verbinden, Vertrauen aufzubauen und ein erfülltes Leben zu führen.

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



# Die Illustratorin

**Lorena Addotto** studierte Kommunikationsdesign in Düsseldorf und arbeitete einige Jahre in Kölner Designbüros, bevor sie sich 2013 als Art-Direktorin und Illustratorin selbstständig machte. Ihre Schwerpunkte liegen auf Infografik, Illustration für Verlage sowie Editorial, Corporate und Packaging Design. Sie entwickelte unter anderem den Markenauftritt für die beliebten tonies® mit, der 2017 mit dem »German Design Award for Excellent Brand Identity« ausgezeichnet wurde. Mit ihrem Mann und ihrem Sohn lebt sie in Köln.



[www.addotto.com](http://www.addotto.com)



# Aus ganzer Seele leben



Alexandra Molina  
**Soulfulness – aus ganzer Seele leben**  
Entdecke die Liebe, die in dir wohnt  
224 Seiten  
ISBN 978-3-8434-1466-1

Dieses Buch ist ein spirituelles Coaching für deine persönliche Soulfulness. In drei Schritten erfährst du, warum du wahres Glück nicht im Außen findest, wie du dich von limitierenden Glaubenssätzen endgültig befreist und wie du dein einzigartiges Potenzial entfaltest. Alles, was du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst, steckt bereits in dir!

# Starke Kinder – glückliche Familien



ISBN 978-3-8434-1465-4

ISBN 978-3-8434-9181-5

ISBN 978-3-8434-9225-6

# Kinder brauchen keine perfekte *Mama*, sondern eine echte!



Mama sein – das bedeutet für viele Mütter einen Spagat zwischen Care-Arbeit und Karriere, familiärer Aufopferung und Selbstfürsorge, moderner Kindererziehung und dem Stolpern über die eigenen Kindheitsmuster.

Alexandra Molina, Coachin und selbst Mutter von zwei Kindern, erinnert mit diesen Karten andere Mütter daran, dass sie jeden Tag ihr Bestes geben, sich nicht vergleichen müssen, immer genug für ihre Kinder sind und es ganz anders machen dürfen als ihre eigenen Eltern.

40 liebevolle Botschaften, Fragen zur Selbstreflexion, Affirmationen und kurze Übungen stärken das Vertrauen in die eigene, intuitive Mutterschaft und schenken kleine Ruheinseln im chaotischen Familienalltag.

*Mit kostenlosen Meditations- und  
Übungsaudios per QR-Code!*



Schirner  
Verlag

ISBN 978-3-8434-9239-3



9 783843 492393

1

Set mit Anleitung und 40 Karten

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)