

Ohlala

statt solala

Mama sein und dich verwirklichen



- à la française

Nina Binzel

1. Auflage Oktober 2024

© 2024 Nina Binvel
www.ninabinvel.com

Verlagslabel: ONDALY

ISBN Softcover: 978-3-903521-35-3
ISBN Hardcover: 978-3-903521-34-6

Impressum:
ONDALY GmbH
Mariahilfpark 2
6020 Innsbruck
connect@ondaly.com
www.ondaly.com

Umschlaggestaltung und Titelbild: Dagmar Gloning

Alle Rechte vorbehalten

Urheberrecht:

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung – auch in Teilen – ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin.

Disclaimer:

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Verlag und Autorin übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Der Anwender handelt in voller Eigenverantwortlichkeit.

Einleitung

Teil I: Apéro

Von der gleichberechtigten Unabhängigkeit auf High Heels zu pragmatisch, praktisch, gut in Birkenstock: Wie konnte es so weit kommen?

Ursache No. 1	17
Beyond us - Familienpolitik und Strukturen	
Ursache No. 2	27
Du bist, was die Gesellschaft glaubt: von Rabenmüttern und Müllbeuteln	
Ursache No. 3	39
Du willst es allen Recht machen und vergisst dich dabei	
Ursache No. 4	45
Du hast deinen Selbstwert in der Peking-Gruppe gelassen	
Ursache No. 5	51
Kein Mensch hat uns Glück und Selbstenwicklung beigebracht	

Inhalt

Teil 2: Déjeuner

Von solala zu ohlala mit der CHARME-Methode: À table!

C wie Champagnerprickeln - feiern was schon da ist	99
H wie dein Herz wieder hüpfen lassen	111
A wie aufmerksam dir gegenüber	119
R wie die Rebellin in dir, wir starten eine Revolution in Glitzersocken	131
M wie die Magie entfalten	141
E wie Ergebnisse erzielen	147

Teil 3: Dessert

Das i-Tüpfelchen: Mit kleinen Details Großes bewirken –
die süße Umsetzung

Stolperstein No. 1	173
Ich bleibe nicht dran, ich schaffe das sowieso nicht	
Stolperstein No. 2	179
Es klingt alles so verlockend, aber mir fehlt der Mut, loszugehen	
Stolperstein No. 3	183
Ich würde ja gerne, aber ich habe keine Zeit	
Allez hop, jetzt bist du dran!	201

Einleitung

Mit diesem Werk habe ich das Buch geschrieben, das ich mir in meiner Zeit als Neu-Mama gewünscht hätte. Inzwischen bin ich zweifache Mama und das seit 13 Jahren und alles, was ich hier geschrieben habe, ist genauso gültig, ob du nun 20, 30, 40 oder 50 bist.

Die meisten von uns haben Persönlichkeitsentwicklung nie gelernt und stellen sich auf viele praktische Dinge ein, die ein Leben mit Baby so mit sich bringt und unterschätzen, was das Mama-Sein mit ihnen macht. Welche Fragen sich zur eigenen Identität auftun, und was auf einmal an Prägungen und Glaubenssätzen aufpoppt. In diesem Buch wirst du erfahren, warum das so ist, und warum es so vielen Frauen so ergeht.

Ich erzähle dir meine eigene Geschichte von der vielbeschäftigten Angestellten in meiner persönlichen „Sex & the City“-Stadt Paris zur Desperate Housewife im Genfer Bergland und zurück zu mir.

Dieses Buch will dich aber auch bewegen: im Kopf, im Herzen und bestenfalls mit deinem ganzen Sein – von solala zu ohlälà. Ich wünsche mir für dich, dass du bei der Lektüre dieses Buchs immer wieder nickst und denkst „Aha, so ist das also. Ich bin ja gar nicht zu blöd / zu jung

/ zu alt / zu dick / zu dünn“. Was auch immer du dir sonst über dich erzählst.

Du bist ganz wunderbar so, wie du bist. Deine Talente, Eigenschaften, Fähigkeiten, Werte und Erfahrungen sind einzigartig auf dieser Welt und dein Schatz, um damit so richtig aus dem Vollen zu schöpfen. In deinem Leben und auch bei der Arbeit. Und die Chefin in deinem Kopf wirst du auch noch – lies einfach weiter!

Dieses Buch ist meine Einladung an dich, herauszufinden, wer du wirklich bist, wenn du nicht „die Mama von ... / die Frau von ... / die Tochter von ...“ bist.

Wenn du das weißt, ist das die optimale Ausgangsbasis für dein Lieblingsleben. Weil du Klarheit darüber hast, was Sache ist bei dir und wo du hinwillst (jetzt und später, wenn du die Übungen zum wiederholten Male machst). Weil du einen Fahrplan hast inklusiver alternativer Routen, wie du an dein Ziel kommst. Weil du nicht erst jahrelang an der Theorie knabbern musst, sondern gleich Ergebnisse erzielst. Und die dann nachjustierst. Prokrastinieren war gestern.

Es geht in diesem Buch auch immer mal wieder ums Essen, also mach' es dir gerne so richtig schön und knabbere dabei gepflegt etwas, dass dir richtige Freude bereitet. Ich wünsche mir für dich, dass du gestärkt und motiviert bis in die Haarspitzen losgehst und dir dein Lieblingsleben gestaltest!

Ich war schon ziemlich gut unterwegs in meinem Lieblingsleben, als das Leben mir kurz nach der Pandemie in Form von Brustkrebs

ein STOPP-Schild schickte. Das hat meine Prioritäten zwangsläufig sortiert.

Mein Leben lebe ich nicht in Angst, sondern voller Lebensfreude und in dem Bewusstsein, dass unsere Zeit unendlich kostbar ist.

Ich wünsche mir für dich, dass du dich und deine Bedürfnisse nicht hintenanstellst, dass du deine Wünsche und Träume wahrmachst und dich nicht mit lauwarm zufriedengibst.

Ich wünsche mir, dass du mutig bist und auf deine Selbstwirksamkeit vertraust, in dem Wissen, dass du mit Krisen und STOPP-Schildern umgehen kannst.

Zu diesem Zweck habe ich eine eigene Methode entwickelt; eine ganzheitliche Herangehensweise aus Design Thinking, Positiver Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung. Meine Übungen sind kreativ, alltagstauglich und ohne Räucherstäbchen-Eso-Gedöns. Doch wenn du sie richtig machst, gehen sie ans Eingemachte. Und das ist eine richtig gute Nachricht!

Ich bin bei mir angekommen. Ich will glücklich und mit einem Lachen sinnstiftende Dinge tun. Will Dinge nicht aufschieben auf später oder verpassen aus Angst, was andere denken könnten – ich will lieben, lernen, lachen und das Leben genießen. Ich möchte das Leben anderer Menschen bereichern mit einer großen Portion ohlàlà. Deshalb ist dieses Buch mein Beitrag dafür, dich zu ermutigen und mit allen Tools auszustatten, die es braucht, dass du dir das Leben so gestaltest, wie es jetzt gerade zu dir, deiner Lebenssituation und deiner Persönlichkeit passt.

Schluss mit dem schlechten Gewissen und dem fremdbestimmten Leben – her mit deinem Lieblingsleben auf allen Ebenen.

Ich möchte dich mit diesem Buch handlungsfähig machen. Lass das Leben nicht an dir vorbeiplätschern oder einfach geschehen. Vertraue dir und deinen Fähigkeiten, dein Leben so gestalten zu können, wie es gerade zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

In diesem Buch findest du effiziente Übungen, wie es dir gelingt, mit einer klaren Ausrichtung und vollem Vertrauen loszugehen für deine Ziele. Ach ja, und Spaß machen soll es bitte auch. Schließlich sind wir hier nicht bei der Kita-Eingewöhnung!

Noch ein kleiner Hinweis zur Sprache in diesem Buch: Ich erlaube mir, nicht zu gendern. Weil ich es selbst als störend empfinde, und weil ich überzeugt davon bin, dass ein Sternchen mit *in kein Beitrag zur Gleichberechtigung ist. Sollte dein Partner neugierig geworden sein, welches tolle Buch du Tag für Tag verschlingst, während du immer mehr strahlst, darf er es selbstverständlich gerne ebenfalls lesen. Dieses Buch ist für Menschen gemacht – ob mit *in oder ohne.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, tonnenweise Erkenntnisse, Ahas, Lach- und Freudentränen, wenn du deine eigene Essenz richtig spürst. Ich wünsche dir Glitzersocken und Selbstvertrauen für deinen Weg in dein Lieblingsleben.

Amicalement,

Deine Nina

Deine Begleiter durchs Buch

In diesem Buch wirst du öfter auf folgende Symbole stoßen: Sie markieren AHA-Momente, Beispiele, mein jeweiliges Fazit und praktische Übungen.



Beispiel



Aha-Moment



Fazit



Übung

Da es sich um ein Mitmach-Buch handelt – und ich bunte Stifte liebe – lade ich dich ein, deine persönlichen Erkenntnisse und Lieblingsstellen farbenfroh zu markieren!

Alle Übungen findest du übrigens auch als einzelne Arbeitsblätter zum Ausfüllen im exklusiven Bonus-Bereich:



Teil 1:

Apéro

Von der gleichberechtigten
Unabhängigkeit auf High Heels zu
pragmatisch, praktisch, gut in Birkenstock

Wie konnte es soweit kommen?

Apéro

[ˈapɛrɔ] – Substantiv, maskulin

fester Bestandteil der französischen Alltagskultur, verbindet Genuss und Geselligkeit. Hat den großen Vorteil, dass alle Beteiligten wissen, dass es ein zeitlich begrenztes Zusammenkommen ist. Daher super praktisch, zwanglos und schnell zu veranstalten, ideal zum Kennenlernen und Beziehungen pflegen.

Wie ich mich von Sex & the City zu Desperate Housewives zappte

Ungefähr neun Monate nach der Geburt meines ersten Sohnes saß ich irgendwo am Fuße des Juragebirges (dort, wo es ab 15 Uhr nur noch schattig ist!) und schniefte in den zarten Flaum des Babykopfes. Dicke Tränen kullerten. Das Gefühl, doch eigentlich alles zu haben, was ich mir gewünscht hatte, machte es noch schlimmer.

Warum war ich nicht happy? Warum fühlte ich mich so verloren?

Ich war 33 Jahre alt und saß in selbstgewählter Elternzeit, in einer schicken Neubauwohnung, die doppelt so groß war wie die vorherige in Paris. Statt mit dem Kinderwagen die Metro-Stufen hoch und runter zu ächzen, stieg ich nun elegant in den Aufzug meiner Genfer Vorstadtwohnung. Obwohl alles nach Plan lief, konnte ich es nicht genießen. Stattdessen fühlte ich mich wie einmal durch die Waschmaschine geschleudert. Ich erkannte mich selbst nicht mehr.

Wo war sie nur hin, das eloquente Working Girl im klassischen Hosenanzug?

Statt bis abends um 22 Uhr im Büro Präsentationen für meinen Chef zusammenzutippen, hatte ich einen irrwitzigen Ehrgeiz im Haushalt entwickelt. Ich bin sonst eher der Typ kreative Löwin ohne ausgeprägten Ordnungssinn. Nun wienerte ich täglich die Bude, hielt Small Talk beim Babyschwimmen und abends servierte ich gesunde abwechslungsreiche 3-Gänge-Menüs. Immerhin hatte ich ja „nur“ ein Baby zu versorgen. Geld verdiente ich auch keines mehr. Da musste ich mich ja wohl irgendwie anders „nützlich“ machen. Dachte ich. Und fühlte mich immer kleiner.

Die Balance in meiner Partnerschaft verschob sich. Wo wir vorher abwechselnd gekocht, gemeinsam am Wochenende eingekauft und den Haushalt erledigt hatten, übernahm ich ungefragt nach und nach all diese Aufgaben.

„Mach’ ich doch gerne, ich hab’ ja Zeit.“

„Du hast ja genug um die Ohren mit dem neuen Job.“

„Geh’ und fang du den Bären, ich mache es uns solange warm und heimelig ...“

So oder zumindest so in der Art dachte und sprach ich neuerdings.

Was war passiert?

Ein Jahr zuvor hatten wir mit Freudentränen vor dem Frauenarzt in einer schicken Pariser Praxis mit Stuck an der Decke und knarzendem Parkett gegessen und uns wie verrückt über die langersehnte Schwangerschaft gefreut. Sehr schnell wussten wir, dass wir den alten Rhythmus wie bisher, métro-boulot-dodo (französisch für „U-Bahn, Arbeit, Schlafen“,