

# Stark im Kopf – Mama im Alltag

*Für Frauen zwischen Job, Kindern und Alltagsdruck - Die 30-Tage-Methode  
für mentale Widerstandskraft, Gelassenheit und Klarheit*

*Ella Roller*

## Inhalt

EINLEITUNG5	
STARTANSPRACHE AN DICH	9
★ TAG 1 – ANKOMMEN BEI DIR SELBST	11
★ TAG 2 – DAS NERVENSYSTEM VERSTEHEN	15
★ TAG 3 – DEIN ENERGIEHAUSHALT ALS MAMA	18
★ TAG 4 – ERSTE GRENZEN SPÜREN	22
★ TAG 5 – STRESSMUSTER ERKENNEN	26
★ TAG 6 – SELBSTMITGEFÜHL STATT SELBKritIK	30
★ TAG 7 – WOCHENABSCHLUSS: DEIN STABILITÄTS-CHECK	34
★ MINI-WOCHENSTART – WOCHE 2	38
★ TAG 8 – GEDANKEN BEOBACHTEN	40
★ TAG 9 – GRÜBELSPIRALEN ERKENNEN	44
★ TAG 10 – GEDANKEN HINTERFRAGEN	48
★ TAG 11 – DEN INNEREN KRITIKER ENTWAFFNEN	52
★ TAG 12 – FOKUS DURCH KLARE GEDANKEN	56
★ TAG 13 – MENTALE ENTLASTUNG AM ABEND	60
★ TAG 14 – WOCHENABSCHLUSS: KLARHEIT IM KOPF	64
★ TAG 15 – GEFÜHLE VERSTEHEN	68
★ TAG 16 – ÜBERFORDERUNG FRÜH ERKENNEN	73
★ TAG 17 – NEIN SAGEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN	77
★ TAG 18 – PRIORITÄTEN FÜR MAMAS	82
★ TAG 19 – UMGANG MIT ERSCHÖPFUNG	87
★ TAG 20 – ERWARTUNGEN LOSLASSEN	91
★ TAG 21 – SELBTFÜRSORGE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN	96
★ TAG 22 – EMOTIONALE BALANCE IM ALLTAG	101
★ TAG 23 – STARKE EMOTIONEN BEI KINDERN BEGLEITEN (OHNE SELBST ZU KIPPEN)	105
★ TAG 24 – INNERE STÄRKE IN SCHWIERIGEN MOMENTEN BEWAHREN	109
★ TAG 25 – INNERE RUHE BEWAHREN, WENN ALLES LAUT IST	113
★ TAG 26 – DIE KUNST DES LOSLASSENS IM ALLTAG	117
★ TAG 27 – DIE EIGENE ENERGIE SCHÜTZEN	121
★ TAG 28 – MENTALE STÄRKE DURCH DANKBARKEIT	126
★ TAG 29 – RÜCKSCHLÄGE MEISTERN UND WIEDER AUFSTEHEN	130
★ TAG 30 – DEIN ABSCHLUSS: DU BIST STÄRKER, KLARER UND FREIER ALS DU DENKST	135
🌿 AUSBLICK & MOTIVATION: DEIN WEG GEHT WEITER	141
✨ SCHLUSSWORT	142

## Einleitung

### 1. Warum mentale Stärke gerade für Mütter so wichtig ist

Es gibt einen Moment im Leben vieler Frauen, an dem sie merken, dass ihre Kraft nicht unendlich ist. Oft geschieht das leise: ein zu voller Kalender, ein Streit am Frühstückstisch, ein schlechter Tag im Büro, ein Wäscheberg, der nicht kleiner wird – und irgendwo dazwischen der Wunsch, es allen recht zu machen.

Mütter tragen viel.

Emotionen, Erwartungen, Verantwortung – für Kinder, für den Beruf, für den Haushalt, für Beziehungen. Und meistens auch für sich selbst, obwohl genau dafür am wenigsten Zeit bleibt.

Doch mentale Stärke bedeutet nicht, immer stark zu sein.

Sie bedeutet nicht, alles im Griff zu haben oder nie müde zu werden.

Mentale Stärke heißt: **Du fällst – und stehst wieder auf. Du zweifelst – und gehst dennoch weiter. Du bist müde – und findest trotzdem deine Momente der Ruhe.**

Gerade Mütter brauchen diese Art von innerer Kraft, weil die Anforderungen selten weniger werden.

Es ist ein Alltag, der Flexibilität, Klarheit, Mitgefühl und Energie verlangt – jeden Tag neu. Dieses Buch möchte dir zeigen, wie du diese Stärke Schritt für Schritt in dir aufbaust, ohne Druck und ohne Perfektionismus. Mit kleinen Veränderungen, die sich groß anfühlen werden.

Denn du hast so viel verdient: Leichtigkeit, Gelassenheit, Selbstfreundlichkeit.  
Für dich – und für all die Menschen, die dich lieben.

---

### 2. Was Resilienz wirklich bedeutet – alltagsnah erklärt

Vielleicht hast du das Wort *Resilienz* schon oft gehört.

Manchmal klingt es wie ein Modewort aus Ratgebern oder Coachings.

Aber eigentlich bedeutet es etwas sehr Einfaches:

**Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen.**

Oder noch alltagsnäher:

**Resilienz ist die innere Kraft, die dich durch stressige Tage trägt – und dich danach wieder auftauchen lässt.**

Sie besteht aus vielen kleinen Fähigkeiten:

- **Dich selbst wahrnehmen**, statt nur zu funktionieren
- **Deine Emotionen regulieren**, statt von ihnen überrollt zu werden
- **Gedanken lenken**, statt im Grübeln festzustecken
- **Grenzen setzen**, statt dich zu verlieren
- **Mit dir selbst freundlich zu sprechen**, statt dich zu kritisieren
- **Realistische Ziele setzen**, statt dich zu überfordern

Resilienz ist also kein Charaktermerkmal, das man hat oder nicht hat.

Sie ist ein **Trainingsfeld** – wie ein Muskel.

Je mehr du übst, desto stärker wirst du.

Und das Beste:

Du musst nichts „perfekt“ können.

Viele der wirksamsten Veränderungen beginnen mit kleinen, fast unscheinbaren Schritten.

Genau darum geht es in diesem 30-Tage-Programm.

### **3. Warum 30 Tage? – Ein Zeitraum, der realistisch Veränderungen schafft**

Veränderung geschieht selten von heute auf morgen.

Aber sie geschieht – wenn wir ihr Zeit gegeben.

30 Tage sind ein idealer Zeitraum, weil:

- er **überschaubar** ist (du kannst ihn planen)
- er **lang genug** ist, damit neue Gewohnheiten wachsen
- er **kurz genug** ist, um motiviert zu bleiben
- er **ehrlich realistisch** für Mütter ist

In 30 Tagen wirst du keine komplett neue Person sein.

Aber du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit:

- ✓ ruhiger sein
- ✓ klarer denken
- ✓ schneller bemerken, wann du dich überforderst
- ✓ anders mit stressigen Situationen umgehen
- ✓ milder mit dir sprechen
- ✓ wieder mehr bei dir selbst ankommen

Du musst dafür nicht jeden Tag perfekt schaffen.

Es reicht, **dranzubleiben**. Selbst kleine Schritte zählen – und sie summieren sich.

Dieses Buch ist kein Druck, sondern eine Einladung.  
Eine freundliche Hand auf deiner Schulter.  
Ein „Komm, wir gehen das gemeinsam an.“

---

#### 4. Wie du dieses Buch optimal nutzt

Damit die 30 Tage wirklich wirken, braucht es kein großes Zeitfenster.  
**Nur 15 Minuten am Tag.**  
Mehr nicht.

So nutzt du das Buch optimal:

##### 1. Lies jeden Tag ein Kapitel – in deinem Tempo.

Ob morgens vor dem Aufstehen, in der Mittagspause oder abends im Bett – such dir einen Moment, der dir gehört.

##### 2. Mach die Übung des Tages.

Die Übungen sind bewusst kurz gehalten.  
Sie passen auch in den vollsten Alltag.

##### 3. Wiederhole die Übungen, die dir gut tun.

Es gibt kein „Muss“.  
Es gibt nur das, was dir guttut.

##### 4. Halte inne.

Manchmal ist die wichtigste Übung einfach, einen Moment bewusst zu spüren:  
*Wie geht es mir gerade?*

##### 5. Sei freundlich zu dir.

Falls du einen Tag verpasst – macht nichts.  
Du steigst einfach wieder ein.

Dieses Buch ist ein Begleiter, kein strenger Lehrer.  
Es soll dich stärken, nicht belasten.

---

#### 5. Dein persönlicher Startpunkt: Mini-Selbsttest

„Wie stark bin ich gerade?“

Nimm dir einen Moment.  
Atme ein.  
Atme aus.  
Und spüre ehrlich in dich hinein.

Bewerte jeden Satz auf einer Skala von **1 (trifft gar nicht zu)** bis **10 (trifft voll zu)**.

**1. Ich fühle mich im Alltag häufig gelassen.**

1 – 10

**2. Ich kann gut erkennen, wann mir etwas zu viel wird.**

1 – 10

**3. Ich habe Wege, um mich innerlich zu beruhigen.**

1 – 10

**4. Ich kann Grenzen setzen, ohne mich schuldig zu fühlen.**

1 – 10

**5. Ich gehe freundlich mit mir um, auch an schlechten Tagen.**

1 – 10

**6. Ich kann negative Gedanken stoppen oder umlenken.**

1 – 10

**7. Ich weiß, wie ich Energie tanke.**

1 – 10

Setze nun ein kleines Sternchen (\*) an den Satz, der dir aktuell am schwersten fällt.  
Das wird dein persönlicher Fokuspunkt in den nächsten 30 Tagen.

Du musst jetzt nichts verändern.  
Allein das Bewusstwerden ist ein Anfang.  
Ab hier gehen wir gemeinsam weiter.

## **Startansprache an dich**

Bevor du in den ersten Tag startest, möchte ich dir etwas sagen.

Du hältst dieses Buch in den Händen – vielleicht müde, vielleicht neugierig, vielleicht mit dem Gefühl, dass es Zeit ist, etwas zu verändern. Vielleicht auch, weil du endlich wieder ein Stück von dir selbst spüren willst, das im Alltag manchmal untergeht.

Was auch immer dich hierher geführt hat:

**Ich bin froh, dass du da bist.**

Und ich weiß, dass du vielträgst.

Du organisierst, tröstest, koordinierst.

Du kümmertest dich um kleine und große Bedürfnisse.

Du jonglierst Termine, Emotionen, Aufgaben.

Du machst weiter, auch wenn du erschöpft bist.

Du gibst so viel Liebe – manchmal mehr, als du selbst zurückbehältst.

Mütter sind die stillen Heldinnen des Alltags.

Doch selbst Heldinnen brauchen Pausen.

Sogar Heldinnen dürfen wackeln.

Und jede Heldin braucht einen Ort, an dem sie wieder Kraft findet.

Dieses Buch möchte so ein Ort für dich sein.

Kein perfektes Programm, kein strenger Plan, kein Druck.

Sondern ein Begleiter.

Ein leiser, freundlicher Wegweiser, der dich 30 Tage lang an die Hand nimmt – in deinem Tempo, mit deiner Wahrheit, in deinem echten Leben.

Du musst nicht alles sofort verändern.

Du musst auch nicht alles schaffen.

Was du brauchst, ist nur eines:

**Den Willen, dir selbst wieder nah zu sein.**

Ich verspreche dir:

Es sind die kleinen Momente, die sich am Ende groß anfühlen.

Ein bewusster Atemzug.

Eine Minute für dich.

Ein neuer Gedanke.

Eine Grenze, die du liebevoll setzt.

Ein Blick auf dich, der weich und freundlich ist.

Wenn du dieses Buch öffnest, trittst du in einen Raum ein, der dir gehört.

Hier darfst du atmen.

Hier darfst du du sein.

Hier musst du nichts leisten.

Wir gehen diesen Weg zusammen – Schritt für Schritt.  
In 30 Tagen wirst du nicht „perfekter“, sondern **echter, klarer, ruhiger und stärker**.

Ich freue mich, dich begleiten zu dürfen.  
Und jetzt: Lass uns beginnen.

## ★ Tag 1 – Ankommen bei dir selbst

*Impuls – Erklärung – Übung – Reflexion*

---

### **Impuls: Das Rad dreht sich – und du mittendrin**

Vielleicht kennst du diese Tage:

Du erwachst und weißt eigentlich schon, dass du von einer Aufgabe in die nächste stolpern wirst. Frühstück vorbereiten, Kinder anziehen, Kita oder Schule, Arbeit, Besorgungen, Haushalt, irgendwann Abendessen – und irgendwo dazwischen sollst du bitte auch noch ausgeglichen sein.

Viele Frauen beschreiben ihren Tag wie ein Rad, das immer weiterläuft.

Es ist laut, es dreht sich schnell, und es bleibt nie stehen.

Manchmal fühlt es sich so an, als würdest du mitrennen, weil es keine Pause gibt, in der du aussteigen kannst.

Aber hier ist etwas Wichtiges:

**Du darfst anhalten.**

**Auch wenn das Rad sich weiterdreht.**

**Auch wenn Dinge unerledigt bleiben.**

**Auch wenn jemand etwas von dir braucht.**

Denn mentale Stärke beginnt nicht mit großen Zielen.

Sie beginnt damit, **bei dir selbst anzukommen**.

Nur ein Moment – ein Atemzug, ein inneres Anhalten.

Nicht für die ganze Welt, sondern für dich.

Dieser erste Tag ist genau das:

Ein bewusstes Innehalten.

Ein Anfang, der sanft ist.

Eine Entscheidung für dich.

---

### **Erklärung: Warum Ankommen der erste Schritt ist**

Mütter sind oft im äußeren Funktionieren.

Es passiert leicht, dass du den ganzen Tag von außen bestimmt wirst:

- Zeitpläne
- Termine
- Bedürfnisse der Kinder

- Erwartungen im Job
- Erledigungen
- soziale Verpflichtungen

Wenn all das laut ist, wird dein Inneres schnell leise.  
Du merkst erst sehr spät, wie es dir wirklich geht.

Doch mentale Stärke entsteht nicht in Momenten des „Durchhaltens“ –  
sondern in Momenten des **Wahrnehmens**.

Wenn du spürst, was in dir vorgeht, kannst du steuern.  
Wenn du steuerst, fühlst du dich handlungsfähig.  
Wenn du dich handlungsfähig fühlst, entsteht Stärke.

Deshalb beginnen wir nicht mit großen Übungen.  
Nicht mit Grenzen.  
Nicht mit Gedankenarbeit.  
Nicht mit Struktur.

Wir beginnen mit:  
**Wo bin ich gerade – wirklich?**

Dieses einfache „Ankommen“ ist wie ein innerer Reset.  
Und den brauchst du, um in den nächsten Tagen wirklich aus deiner Mitte heraus zu wachsen.

---

## ★ Übung des Tages: Der 3-Minuten-Innencheck

Du brauchst dafür nichts außer dich selbst.

Mach die Übung jetzt oder heute irgendwann, wenn du kurz allein bist.

### 1. Minute – Körper

Setz dich hin.  
Atme ein.  
Atme aus.  
Und frage deinen Körper:

„Wo sitzt heute die Anspannung?“  
Spürst du sie im Nacken?  
Im Bauch?  
Hinter der Stirn?  
In den Schultern?

Du musst nichts verändern.  
Nur wahrnehmen.

## 2. Minute – Gefühl

Frage dich:

„Welches Gefühl ist heute am lautesten?“

Stress?  
Freude?  
Hektik?  
Erschöpfung?  
Erwartungsdruck?  
Leichtigkeit?  
Unruhe?

Wenn du es nicht benennen kannst:  
Dann fühle einfach den Ton des Tages.

## 3. Minute – Bedürfnis

Frage dich:

„Was brauche ich heute – mindestens ein bisschen?“

Ruhe?  
Unterstützung?  
Klarheit?  
Frische Luft?  
Ein nettes Wort?  
Zeit für mich?  
Einen Moment zum Durchatmen?

Lass die Antwort in dir auftauchen.  
Sie ist nicht egoistisch.  
Sie ist ehrlich.

Und Ehrlichkeit mit dir selbst ist der erste Schritt zu echter Resilienz.

---

## ✨ Reflexionsmoment

Nimm dir 2–3 Sätze Zeit – hier im Kopf oder schriftlich in dein Journal –, um eine der folgenden Fragen zu beantworten:

- *Was hat mich heute überrascht, als ich in mich hineingespürt habe?*

- *Was war das klarste Gefühl?*
- *Welches Bedürfnis möchte ich heute wenigstens ein kleines bisschen ernst nehmen?*

Und dann ein ganz kleiner Abschlussgedanke:

**Du musst nichts sofort verändern.  
Es reicht, dass du heute wahrgenommen hast, wie es dir geht.  
Das ist Stärke.**