

# LESEPROBE

## WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Mütter leisten heute oft Unvorstellbares. Zwischen Haus-halt, Kindern, Job, Beziehungsdingen, Terminkalendern und dem Wunsch, „alles richtig zu machen“, erleben viele von uns einen ständigen Spagat.

Dabei sind wir nicht einfach nur erschöpft – wir sind emotional überlastet, körperlich ausgelaugt, und verlieren manchmal die Verbindung zu uns selbst.

Laut einer aktuellen Erhebung der Bundeszentrale für politische Bildung fühlen sich viele Mütter dauerhaft überfordert – zwischen familiären Verpflichtungen, Erwerbstätigkeit und dem eigenen Selbstanspruch. (Diabaté, 2025)

Diese Mehrfachbelastung ist kein individuelles Scheitern. Es ist ein strukturelles, gesellschaftliches Phänomen – und der Druck lastet oft auf Mutter und Kind zugleich.

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise – nicht weg vom Alltag, sondern mitten hinein.

Du wirst erfahren, warum so viele Mütter heute das Gefühl haben, nicht mehr zu genügen – und wie sich das Bild von Mutterschaft seit den 1950er Jahren grundlegend verändert hat.

Besonders praktisch:

Damit du alle Übungen leicht im Blick hast, findest du am Ende des Buches ein SOS-Booklet – eine Sammlung aller Übungen aus diesem Buch, kurz erklärt, griffbereit und mit Hinweis zum passenden Kapitel, falls du mehr über die Hintergründe lesen möchtest.

So hast du immer beides: schnelle Hilfe im Moment – und vertiefendes Wissen, wenn dir danach ist.

Im ersten Teil findest du sanfte Einführung in das, worum es wirklich geht: Verbindung zu dir, deinem Körper und

deiner Kraft. Wir schauen gemeinsam auf das heutige Mutterbild – und wie es entstanden ist.

Danach begleite ich dich durch alltägliche Situationen, die dich möglicherweise triggern oder überfordern. Ich zeige dir, wie du mit Hilfe von Embodiment-Tools lernen kannst, in solchen Momenten nicht unterzugehen – sondern bei dir zu bleiben.

Im dritten Teil dieses Buches geht es um das, was oft unter der Oberfläche wirkt: gesellschaftliche Prägungen, übernommene Rollenbilder und alte Glaubenssätze.

Dinge, die dich innerlich stressen, obwohl du sie vielleicht gar nicht bewusst wahrnimmst.

Und es geht um Wege, wie du diese Muster Schritt für Schritt loslassen kannst – mit deinem Körper als Anker, deiner Atmung als Brücke und deiner Selbstverbindung als Kompass.

Denn am Ende ist es ganz einfach:

Geht es dir gut, geht es auch deinen Kindern gut.

Wenn du verbunden bist mit dir, deinem Körper und deiner inneren Wahrheit, verändert sich nicht nur dein Alltag – sondern das ganze Klima in deiner Familie.

Ich schreibe dieses Buch nicht, weil ich alles perfekt mache.

Ich schreibe es, weil ich weiß, wie es sich anfühlt, sich selbst zu verlieren – und wie heilsam, kraftvoll und still befreiend es ist, sich wiederzufinden.

Das Gefühl, wenn du dich endlich nicht mehr über das Außen definieren musst.

Wenn du spürst: Ich bin genug – einfach so, wie ich bin.

## KAPITEL 2

### Wenn Mama-Sein zu viel wird

Ein Alltag, wie ihn viele kennen

Zerrissenheit. Dieses Gefühl von Ich will eigentlich nicht, aber ich muss, weil es so erwartet wird. Du bringst dein Kind in den Kindergarten. Es klammert sich an dich, weint, weil es einfach nur bei dir sein will. Du spürst, es ist vielleicht noch zu jung. Doch du musst es lassen, weil die Arbeit ruft. Dein Kind schreit, hält sich an dir fest, du lächelst tapfer – aber innerlich zerreißt es dich. Am liebsten würdest du es einfach nehmen und nach Hause fahren.

In der Arbeit versuchst du dich zu sammeln, aber deine Gedanken schweifen immer wieder ab. Geht es meinem Kind gut? Es tut mir so leid, mein Schatz. Du schluckst den Kloß im Hals hinunter und funktionierst. Am Ende des Tages machst du dich auf den Heimweg – im Kopf schon der nächste Gedanke: Was koche ich heute? Beim Kindergarten läuft dir dein Kind freudestrahlend entgegen. Doch kaum sitzt es im Auto, beginnt es zu weinen oder wird wütend. Du fragst dich: Was ist jetzt los? Ich hatte doch noch nicht mal Zeit zum Durchatmen. Und jetzt das auch noch?

Zuhause angekommen weint dein Kind weiter. Du tröstest es, nimmst es in den Arm. Gleichzeitig wirfst du einen Blick auf die Uhr: Schon so spät? Noch kein Essen fertig, der Mann kommt gleich, der Haushalt wartet. Du wirst unruhig, spürst die Ungeduld. Dein Kind spürt es auch – und wird noch lauter. Du reißt dich zusammen, kämpfst gegen das Chaos in dir. Kochen, essen, Küche aufräumen. Viel-leicht noch raus auf den Spielplatz. Doch auch dort: Konflikte, Wut, Tränen. Alles in dir zieht sich zusammen. Warum schon wieder? Was denken die anderen? Warum hat mein Kind so starke Gefühle?

Abends willst du die Zeit mit deinem Kind bewusst genießen. Du weißt, wie schnell es groß wird. Aber die Einschlafbegleitung zieht sich. Immer wieder ruft dein Kind: Mama.

Irgendwann wirst du lauter: Bitte schlaf jetzt! Dein Kind weint – und du weinst mit. Alles kommt hoch. Dein Mann kommt ins Zimmer, sieht dich an. Du fühlst dich wie die schlechteste Mutter der Welt. Er nimmt dich in den Arm: Schatz, ich übernehme. Du gehst raus – völlig erschöpft, voller Schuldgefühle. Wie konnte ich nur so mit meinem Kind sprechen? Später liegst du wach im Bett. Die Gedanken kreisen. Der Druck des Tages, die Selbstzweifel, die Erschöpfung. Irgendwann kommt dein Kind zu dir, kuschelt sich an dich. Du hältst es fest, atmest tief. Und du schläfst endlich ein. Am nächsten Morgen wachst du auf – wie überrollt. Der Nacken schmerzt, die Schultern verspannt.

Vielleicht erkennst du dich in diesem Alltag wieder. Vielleicht nicht in allen Details, aber im Gefühl. Wenn das alles zu viel wird, dann ist das kein persönliches Versagen. Es ist ein Alarmsignal. Und du bist damit nicht allein.

\* An dich, liebe Mama:

Das, was du gerade gelesen hast, ist der Beginn einer mentalen Überforderung – sie kann, wenn sie unbeachtet bleibt, in ein Mama-Burnout oder andere psychische Belastungen führen. Aber du kannst gegensteuern.

Wie genau das gehen kann?

Im letzten Teil dieses Buches (Anhang – SOS-Booklet) findest du einfache, alltagstaugliche Tools, die dir helfen, wie-der bei dir selbst anzukommen – Stück für Stück, ganz ohne Druck.

Du bist nicht allein. Und du musst es nicht perfekt machen. Nur ehrlich mit dir sein.

### **3. IM STURM DES ALLTAGS - KEHRE ZURÜCK ZU DIR** Embodiment als Kraftquelle im turbulenten Familienleben

Du hast dich innerlich bestimmt schon darauf gefreut, an diesem Punkt im Buch angekommen zu sein.

Dieser Teil ist für dich. Bevor du zu den eigentlichen Embodiment-Übungen übergehst, werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Herausforderungen im Mama-Alltag – und auf innere Schattenanteile, die sich oft im Spiegel deines Kindes zeigen.

Die zentrale Botschaft, die ich dir mitgeben möchte:

Du kannst lernen, dich in herausfordernden Situationen bewusst zu verankern – bei dir zu bleiben, in deinem Körper.

Ich lade dich ein, dich von den Impulsen in diesem Buch inspirieren zu lassen. Du findest hier viele Möglichkeiten für gelebte Selbstfürsorge.

Wähle genau die Übungen aus, die sich für dich stimmig anfühlen – die zu dir und deinem Leben passen. Hör auf deinen Körper.

Du musst nicht alles umsetzen, was ich dir zeige – im Gegenteil. Wenn du versuchst, alles auf einmal zu integrieren, kann genau das wieder neuen Stress erzeugen.

Vertrau deiner Intuition. Wähle achtsam. Und erinnere dich immer wieder daran:

Du darfst dich selbst wichtig nehmen.

Das ist Selbstfürsorge – und nicht Egoismus.

Du darfst dir selbst Raum geben, ohne schlechtes Gewissen.

Du darfst Pausen machen, bevor du erschöpft bist.

Du darfst Nein sagen, auch wenn du niemanden enttäuschen möchtest.

Du darfst dich um dich selbst kümmern – weil du es wert bist.

Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch für andere da sein.

Selbstfürsorge ist keine Luxusoption – sie ist deine Grundlage für Verbindung, Stabilität und echte Präsenz.

### **BASIS – deine innere Ankerpraxis**

- **B – Beobachten**  
Nimm wahr, wie es dir wirklich geht – körperlich, emotional, mental. Ohne Bewertung.
- **A – Atmen**  
Tiefe, bewusste Atemzüge holen dich ins Hier und Jetzt. Sie beruhigen dein Nervensystem.
- **S – Spüren**  
Geh mit der Aufmerksamkeit in deinen Körper. Wo fühlst du Enge, wo Weite, wo Ruhe?
- **I – Innehalten**  
Mach eine Pause – auch mitten im Trubel. Eine Minute reicht manchmal, um dich zu regulieren.
- **S – Selbstannahme**  
Sei liebevoll mit dir. Du musst nicht perfekt sein.  
Du darfst Mensch sein.

Die oben vorgestellte BASIS darfst du in deinen Alltag bewusst integrieren. Bevor ich zu den einzelnen Übungen übergehe, möchte ich an dieser Stelle festhalten, dass ich immer aus dem Alltag ein paar Bezugsbeispiele einfließen lasse, damit du ein genaueres Bild davon erhältst und du besser spüren kannst, welche Übung für dich in schwierigen Momenten sich gut anfühlen würden.

Ein jeder Tag gleicht nicht dem anderen. Manchmal läuft es gelassen ab und dann gibt es wieder Tage, wo einfach pures Chaos herrscht und du stehst mitten da und denkst dir nur: *Ich bin reif für die Insel*. Die Kinder schreien, streiten sich, nichts passt. Alles, was du machst, ist gerade falsch für die Kleinsten. Du spürst am ganzen Körper die Überforderung und am liebsten würdest du losschreien oder los-heulen. Vielleicht machst du das manchmal auch. Das ist ok – sei nicht zu streng mit dir selbst, Mama. Du bist Mensch und du fühlst und das ist wichtig. Drück es nicht weg. Lass es da sein, liebevoll annehmen. In solchen Situationen kannst du die BASIS benutzen: Beobachten, Atmen, Spüren, Innehalten und Selbstannahme. Nach circa 30 Tagen bewusster Integration hast du es geschafft, dass es ein Teil deiner neuen Gewohnheit geworden ist. Wie bereits am Anfang des Buches im Kapitel „Der Körper als Kompass“ erwähnt wurde, geht es bei Embodiment, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Es geht darum, Gefühle bewusst im Körper wahrzunehmen und zu transformieren – weg vom reinen Denken, hin zum Spüren. Gerade im hektischen Alltag von uns Müttern kann diese Körper-Geist-Verbindung leicht verloren gehen, etwa durch emotionale Belastung, inneren Druck oder ständige Anforderungen von außen. Ich nehme dich nun mit auf die Reise zurück zu dir selbst. In deine Ursprungsfrequenz. Oft passen wir uns an, damit wir dazugehören oder weil man schon so ausgelaugt ist, fühlt sich Grenzen setzen zusätzlich als Energieverbrauch an. Das darf alles sein. Ich möchte dir liebe Mama aber trotzdem an dieser Stelle mitgeben: Du bist wichtig und richtig. Du bist die Schöpferin deines Lebens. Du darfst dich auch priorisieren und mit dir selbst gut umgehen...

Auszug vom Buch M.A.M.A. – Mein Alltag mit Anbindung.

Erhalte dein persönlich signiertes Buch gerne direkt bei Lisa Peinthor unter [connect@lp-embodied.com](mailto:connect@lp-embodied.com) bestellen.

Außerdem erhältlich in:

- Pinkafeld bei Desch Drexler.
- In Stegersbach bei `sbiachl.
- In Graz (Am Eisernen Tor 1) Morawa.

Mehr Infos zur online Bestellung über den QR-Code.  
Amazon ist es ebenfalls als Buch und e-Book erhältlich.

Lisa Peinthor | Instagram: @lp\_embodied

