



MAMA

*unbeschwert mit Kindern wachsen*

*Care*

---

JOURNAL

---



*Dr. Miriam Härlein* 

# Das Mama Care-Journal

## dein täglicher Begleiter

**Publiziert von:**

Dr.med. Miriam Härlein

**Kontakt:**

E-Mail: [hallo@drmiriamhaerlein.com](mailto:hallo@drmiriamhaerlein.com)

Website: <https://drmiriamhaerlein.com>

Alle wichtigen Links: [linktr.ee/drmiri](https://linktr.ee/drmiri)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Mama Care Journals vorbehalten. Kein Teil des Mama Care Journals darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert werden, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Ärztlicher Disclaimer**

Das Mama Care Journal dient der Wissensvermittlung zur Unterstützung gesundheitsbezogener Aufklärung und sind lediglich als Ergänzung zur konventionellen, medizinischen Versorgung konzipiert.

Die Informationen dienen zudem nicht dazu eine Selbst-Diagnose zu stellen oder eine Selbst-Behandlung physischer oder psychischer Symptome vorzunehmen.

Alle Materialien von Dr. med. Miriam Härlein ersetzen keine ärztliche Konsultation bzw. adäquate medizinische Beratung oder Therapie.

Bei körperlichen Beschwerden jeglicher Art ist daher zunächst ein ärztlicher Rat bzw. eine ärztliche Diagnostik einzuholen. Außerdem sind die digitalen Inhalte von Dr. med. Miriam Härlein, sowie die Korrespondenz mit der Kursleitung gleich welcher Art ebenfalls nicht als medizinische Beratung, Diagnostik oder Behandlung zu erachten. Jegliche digitalen Inhalte und Auskünfte oder Informationen, die auf digitalem Wege (z.B. per E-Mail, Social Media oä.) stattfinden, ersetzen keine reale Arzt-Patienten Beziehung.

„Jedes Ziel  
braucht  
*einen Weg*  
und  
jeder Weg beginnt mit einem  
*ersten Schritt.*“  
(unbekannt)

# Deine Journal-Routinen

Im Mama Care Journal findest du die folgenden 6 Journal Routinen:



## 1 Meine kleine Auszeit im Alltag

Mit dem Mama Care Journal darfst du lernen, dir bewusst immer wieder, am besten jeden Tag, eine kleine Auszeit zu gönnen.

Das kann eine MiMi (Mindful Minute) von wenigen Minuten Dauer sein oder eine Entspannungstechnik bzw. Meditation als Audio, ein Yogaflow oder etwas anderes, das dir gut tut und dir Energie schenkt.

Im **Mama Care Podcast** findest du hierzu viele Ideen!



## 2 Mein Dankbarkeitstraining

Wichtig für ein effektives Stressmanagement ist auch die Kultivierung eines positiven Mindsets. Auch deine mentale/gedankliche Einstellung kannst du trainieren bzw. positiver ausrichten.

Hierbei kann es dir helfen, wenn du dir regelmäßig bewusst machst, wofür du dankbar bist und welche Menschen oder Dinge du im Leben wertschätzt.

Das können auch ganz kleine Dinge sein, wie das Wetter, ein guter Tee oder Kaffee, ein Lächeln einer Person auf der Straße, eine liebe Geste deiner Kinder oder ein kleiner Erfolg.

Wichtig ist, dass du diese kleinen Dinge bewusst wahrnimmst und dich an ihnen erfreust!

Versuche dann, mindestens 17-30 Sekunden fest an diese Sache zu denken und noch einmal damit verbundene Emotionen, Gedanken und Erinnerungen nachzuempfinden.

Versuche auch, regelmäßig für etwas anderes dankbar zu sein/etwas anderes wertzuschätzen, so weitet sich dein Blick und dein Leben wird insgesamt in einem positiveren Mindset wahrgenommen ("wie durch eine Brille der Dankbarkeit und Wertschätzung").

Gerne erzähle anderen, Freunden, deinen Kindern, deiner Familie oder den Mamas der Mama Care Community in der **Facebook Gruppe**, wofür du dankbar bist!

Gerne darfst du auch mit mir auf Instagram (**dr\_miriam\_haerlein**) oder unter dem Hashtag **#mamacareformindandbody** deine **Dankbarkeits-Routine** und alle weiteren **Mama Care Routinen** teilen!!

# Deine Journal-Routinen



## 3 Meine Herausforderung

Nicht jeder Tag ist gleich! Du darfst dir selbst auch einmal zugestehen, dass eine Situation wirklich schwer ist! Betrachte diese Herausforderungen als Chance zu wachsen und resilienter zu werden!

Welche Situation(en) im Familienalltag haben dich besonders herausgefordert?

Was hat dich besonders gestresst? Was ist dir nicht gelungen?



## 4 Meine Mama Care Strategie

Reflektiere, welche Stressregulationsstrategie(n)/Entspannungstechnik(en) du anwenden konntest, um die Herausforderung(en) in deinem Familienalltag zu meistern.

Zu Beginn deiner Mama Care Reise hast du vielleicht noch nicht so viele Strategien, habe Geduld, du wirst nach und nach in deinem Werkzeugkoffer viele verschiedene Mama Care Strategien kennen lernen.

Notierst du dir häufig die für dich wirksamsten Strategien zur Stressbewältigung, hilft dir diese Routine dabei, die für dich wirksamsten Methoden zu identifizieren.



## 5 Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset

Oft ist die Sprache von Mamas gegenüber sich selbst geprägt von hohen Erwartungen, Kritik, wenig Nachsicht und Strenge.

Viel zu selten gönnen sich Mamas selbst Worte der Selbstliebe, der Nachsicht, des Selbstvertrauens in die eigenen Fähigkeiten, der Zuversicht, des Stolzes.

Daher darfst du durch Mama Care lernen, eine neue Sprache mit dir selbst zu sprechen, indem du dir regelmäßig ein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset aus der folgenden Liste aussuchst.



## 6 Reflection Day - dein Stressbewusstsein stärken

Mehr Informationen zum Reflection Day findest du auf Seite 8f.

# Mama Care Mantras für ein starkes Mama-Mindset

## Mantras für mehr Selbstliebe

Ich bin wertvoll.  
Ich bin einzigartig.  
Ich darf sein, wie ich bin.  
Ich lebe mein Leben und nutze meine Zeit.  
Ich habe Gutes verdient.  
Ich selbst habe meine Gesundheit und mein Glück in der Hand.  
Ich selbst darf meinen Lebensweg bestimmen.  
Ich liebe mich so, wie ich bin.  
Ich verdiene es, mich um mich selbst zu sorgen.  
Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben.

## Mantras für mehr Motivation

Es gibt immer einen Weg.  
Der Weg ist das Ziel.  
Hochs und Tief im Leben dürfen sein.  
Heute ist der Anfang vom Rest meines Lebens.  
Auch kleine Schritte bringen mich voran.  
Ich habe Zeit für mich selbst.  
Ich darf lernen, gut zu mir zu sein.  
Ich muss bei mir beginnen, um mein Außen zu verändern.  
Meine heutiges Tun beeinflusst mein morgen.  
Ich finde einen Weg, auch wenn ich ihn jetzt noch nicht sehe.

## Mantras für Erfolg & Wohlbefinden

Ich habe schon viel geschafft.  
Ich feiere meine Erfolge.  
Ich darf an meine Lebensvision glauben.  
Ich darf das tun, was ich liebe.  
Ich priorisiere nach meinen Bedürfnissen.  
Ich muss nicht alles heute machen.  
Ich verdiene es, unbeschwert zu leben.  
Ein Leben in Fülle steht mir zu.  
Ich habe es verdient, erfolgreich zu sein.  
Ich lebe mit Hingabe und Liebe.

## Mantras für innere Stärke & Selbstbewusstsein

Ich bin genug.  
Ich bin stark.  
Ich hinterlasse meine eigene Spur.  
Ich möchte eine gesunde Frau und Mama sein.  
Ich kann eine Veränderung bewirken.  
Ich wachse an meinen Herausforderungen.  
Ich bin jeder Herausforderung gewachsen.  
Ich lasse mich nicht von anderen bewerten.  
Ich glaube an mich.  
In mir steckt das Potential, einen Unterschied zu machen.

## Mantras für ein glückliches, positives Leben

Ich schenke mir ein Lächeln.  
Ich suche immer die positive Bedeutung einer Situation.  
Ich gebe jedem Tag die Chance, ein Besonderer zu werden.  
Das Leben ist so, wie ich es sehe.  
Ich urteile nicht über mich.  
Ich fokussiere mich auf das Wichtigste.  
Ich muss nicht die Erwartungen anderer erfüllen.  
Ich darf Entscheidungen treffen.  
Ich darf nochmal Kind sein.  
Ich darf eine Lebensvision haben.

## Mantras für mehr Gelassenheit

Take it easy.  
Ich darf es mit Humor sehen.  
In der Ruhe liegt die Kraft.  
Ich darf meine Kinder sein lassen, wie sie sind.  
Ich atme Ruhe und Gelassenheit ein.  
Nobody's perfect.  
Es gibt Wichtigeres, als sich aufzuregen.  
Ich beobachte achtsam.  
Ich urteile, vergleiche, bewerte nichts.  
Ich bin offen und neugierig auf Neues.

# Mama Care Mantras für ein starkes Mama-Mindset

## Mantras für mehr Gesundheit

Ich atme Lebensenergie.  
Ich bin gesund und stark.  
Ich fühle mich voller Energie.  
Ich bin glücklich.  
Ich bin dankbar für meinen Körper.  
Ich lebe gesund und ausgewogen.  
Ich achte auf meine Bedürfnisse.  
Ich gebe meinem Körper, was er braucht.  
In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.  
Mein Körper ist ein Wunder.

## Mantras für schwierige Zeiten

Nichts währt ewig.  
Ich darf die Situation annehmen.  
Ich lebe Zuversicht.  
Ich suche nach Lösungen.  
Ich schätze meine Erfahrungen.  
Ich wähle zu handeln, anstatt zu verzweifeln.  
Ich achte auf meine Körpersignale.  
Ich wähle meine Gedanken und Emotionen.  
Ich werde stark durch jede Krise.  
Krisen sind Chancen.

## Mantras für glücklichere Beziehungen

Meine Familie tut mir gut.  
Ich wachse mit meinen Kindern.  
Ich darf authentisch und ehrlich mit meinen Kindern sein.  
Ich lebe in Liebe mit meinen Kindern.  
Ich sehe das Gute in meinen Mitmenschen.  
Ich schenke anderen ein Lächeln.  
Ich selbst darf mich glücklich machen.  
Ich ziehe positive Menschen in mein Leben.  
Liebe ist alles.  
Ich wähle Beziehungen, die mich nähren.

## Mantras für mehr Mut

Ich konfrontiere mich mit meinen Ängsten.  
Meine Erfahrungen machen mich weiser.  
Mein Wille ist stark und einflussreich.  
Ich darf etwas riskieren.  
Ich lebe im Hier und Jetzt.  
Ich wachse über mich hinaus.  
Es könnte schlimmer sein.  
Ich genieße den Augenblick.  
Ich lerne das Leben zu meistern.  
Ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle.

**Du kannst dir natürlich auch eigene Mantras ausdenken, dabei solltest du immer positive Mantras wählen.**

Modifiziert nach: <https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/mantras/>  
(Stand 25.01.2021)

# Reflection DAY



Neben den Journal Routinen findest du im **Mama Care Journal** deinen **Stresslevel-Monitor** mit dem **Stress-Monitor-Graph**, der dir hilft, in regelmäßigen Abständen dein **Stresserleben** noch einmal zu reflektieren.

Als **ersten Schritt** definierst du zu **Beginn deiner Mama Care Reise** dein(e) **körperlichen/s und emotionalen/s Stresssymptom(e)**, das/die du dann in einem von dir gewählten Rhythmus hinsichtlich seines/ihrer Intensität beurteilen kannst.

Beispielsweise kannst du einmal pro Woche, z.B. jeden Sonntag oder einmal pro Monat einen **Reflection Day** machen.

**Wichtig:** behalte dieselben Zeitabstände für deinen **Reflection Day** bei und führe diese Routine regelmäßig durch, nur dann kannst du längerfristig dein Stressbewusstsein und mögliche Einflussfaktoren identifizieren.

## Meine körperlichen und emotionalen Stresssymptome

Welche(s) **Stresssymptom(e) oder Beschwerde(n)** belasten dich im Moment am meisten? Bedenke, dass sich Stress sowohl auf einer **körperlichen, gedanklichen, emotionalen Ebene, aber auch in deinem Verhalten und in Beziehungen** widerspiegeln kann.

**Beispiele:** Müdigkeit, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Gedankenkreisen, Grübeln, Niedergestimmtheit, Gereiztheit, Impulsivität, viele Konflikte in der Familie etc.

1.

2.

3.

## Mein Stresslevel-Monitor

An dem von dir gewählten **REFLECTION DAY**, kannst du reflektieren, wie es dir in der letzten Zeit ergangen ist und wie oft das/die oben gelistete(n) Stresssymptom(e) aufgetreten ist/sind.

Durch die regelmäßige Reflexion schulst du dein **Stressbewusstsein**.

An jedem **Reflection Day** setzt du dann ein Kreuz auf der **visuellen Analogskala** von **0-10**.

### Stresssymptom 1

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

10 Ständig

### Stresssymptom 2

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

10 Ständig

### Stresssymptom 3

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

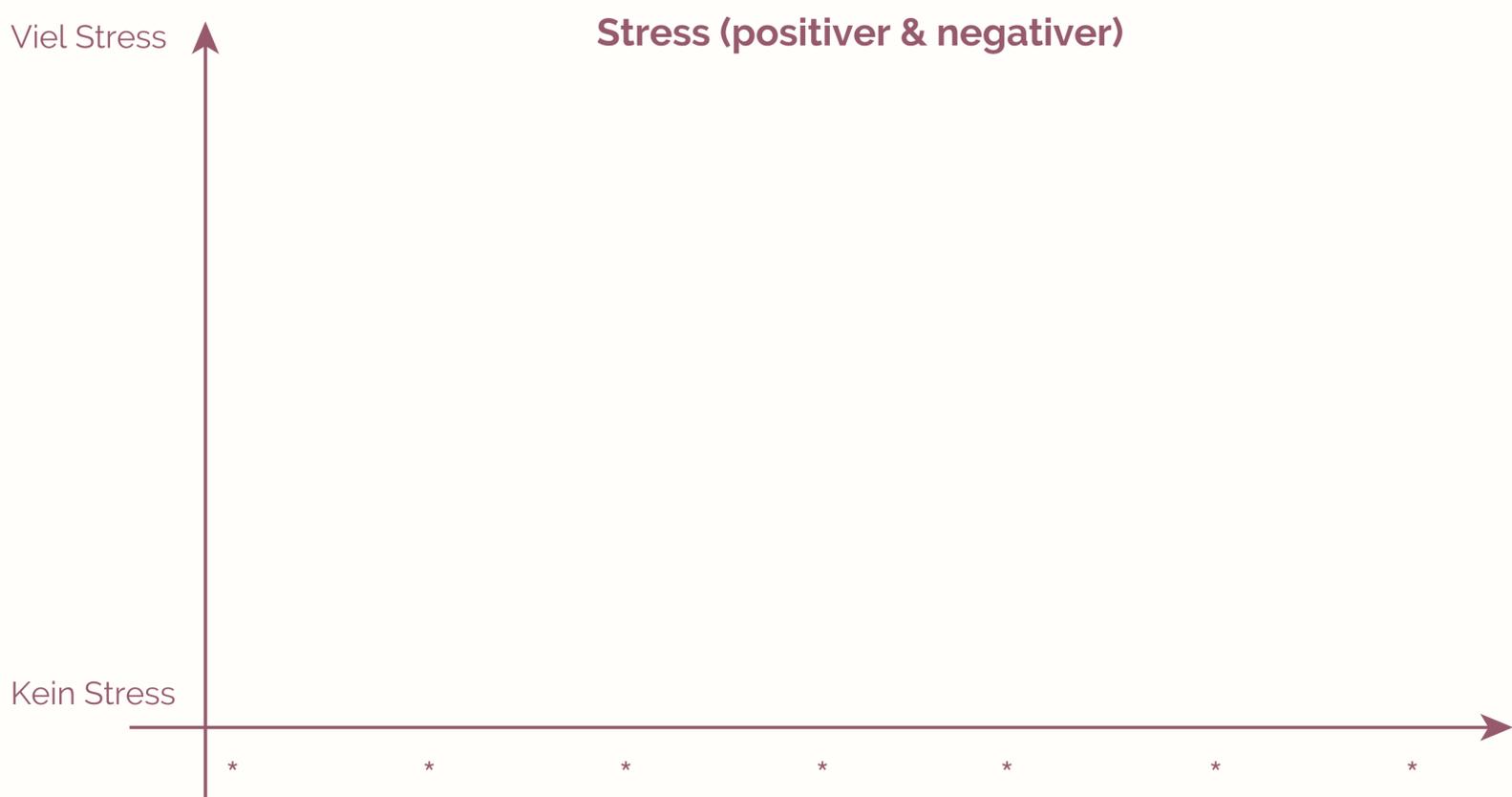
10 Ständig

# Reflection DAY



## Mein Stressmonitor-Graph

- Der Stressmonitor-Graph hilft dir dabei, regelmäßig **dein Stresslevel** graphisch-visuell darzustellen. Oft sind wir uns nämlich gar nicht bewusst, dass unser **Stresslevel nicht jeden Tag bzw. jede Woche gleich ist**.
- Versuche regelmäßig **kurz zu reflektieren**, an welchen Tagen das Stresslevel höher bzw. niedriger war. Am besten tust du dies immer dann, wenn du eh dein **Mama Care Journal** nutzt.
- **Frage dich kurz:** Woran könnte das gelegen haben?
- Mache regelmäßig **ein Kreuzchen** für dein Stresslevel an den Tagen, an denen du dein **Mama Care Journal** zur Hand genommen hast.
- Rückblickend kannst du dein Stresslevel über den von dir gewählten Zeitraum vergleichen und herausfinden, welche **Mama Care Strategien** dir besonders dabei helfen, dein Stresslevel zu regulieren.



Neben jeden Stern (\*) kannst du den Wochentag oder einen Zeitraum eintragen, an/während dem du dein Stresslevel bewusst reflektiert hast.

Beispielhaft sind hier 7 Sterne für einen Zeitraum von einer Woche eingetragen, falls du z.B. jede Woche einmal einen Reflection Day durchführen möchtest.

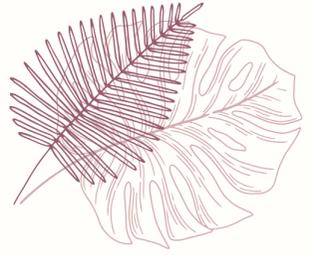
„There are two mistakes  
one can make along the  
road to truth:  
not going all the way, and not  
*starting.*”

„Es gibt zwei Fehler,  
die jemand auf seinem Weg  
hin zu mehr Einsicht  
machen kann -  
den Weg nicht zu Ende zu gehen,  
oder gar nicht erst  
*loszulaufen.*”

(Buddha)

WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

*unbeschwert mit Kindern wachsen* Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



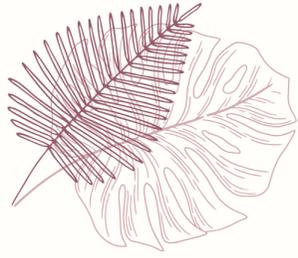
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

## Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

unbeschwert mit Kindern wachsen

# Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



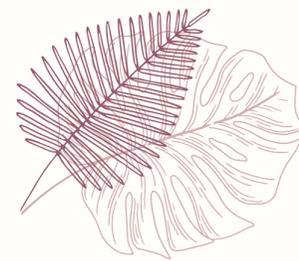
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

## Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

unbeschwert mit Kindern wachsen

# Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



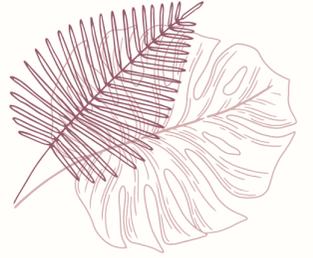
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

*unbeschwert mit Kindern wachsen* Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



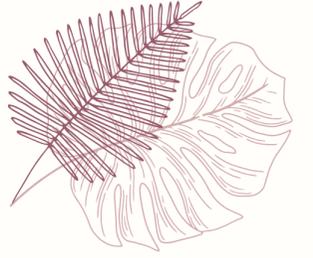
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

unbeschwert mit Kindern wachsen

# Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



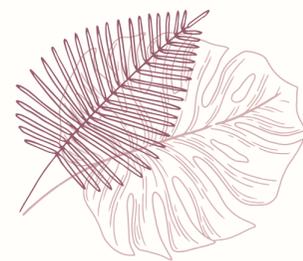
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

*unbeschwert mit Kindern wachsen* **Care**

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



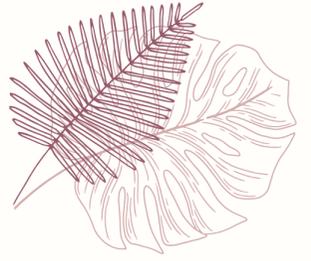
**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

## Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



WOCHENTAG:

DATUM:



# MAMA

unbeschwert mit Kindern wachsen

# Care

## Meine kleine Auszeit im Alltag

Meine MiMi (Mindful Minute)/  
Meditation/Entspannungstechnik für heute:



## Mein Dankbarkeitstraining

Dafür bin ich heute dankbar ...



## Meine Herausforderung

Daran durfte ich heute wachsen...



## Meine Mama Care-Strategie

So konnte ich die  
Herausforderung/Stresssituation bewältigen



**Erinnerung:** mache ein Kreuzchen für heute in deinen Stressmonitor-Graph!

Mein Mama Care Mantra für ein starkes Mama-Mindset



# Reflection DAY



Hier findest du im **Mama Care Journal** deinen **Stresslevel-Monitor** mit dem **Stress-Monitor-Graph**, der dir hilft, regelmäßig dein Stresserleben zu reflektieren.

## Meine Körperlichen und emotionalen Stresssymptome

Belastet/n dich momentan immer noch das-/dieselben **Stresssymptom(e)**, das/die du zu Beginn definiert hast?

### > Nein

Du darfst hier **dein(e) wichtigstes/n Stresssymptom(e)** noch einmal neu definieren.

### > Ja

Du kannst **diesen Schritt überspringen** und direkt **deine Kreuzchen in die visuelle Analogskala setzen**.

1.

2.

3.

## Mein Stresslevel-Monitor

Heute am **REFLECTION DAY**, kannst du reflektieren, wie es dir in der vergangenen Zeit ergangen ist und wie oft das/die oben gelistete(n) Stresssymptom(e) aufgetreten ist/sind.

Durch die regelmäßige Reflexion schulst du dein **Stressbewusstsein**.

**Am Reflection Day** setzt du dann ein Kreuz auf der **visuellen Analogskala** von **0-10**.

### Stresssymptom 1

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

10 Ständig

### Stresssymptom 2

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

10 Ständig

### Stresssymptom 3

Wie oft ist die Beschwerde aufgetreten?

0 Nie

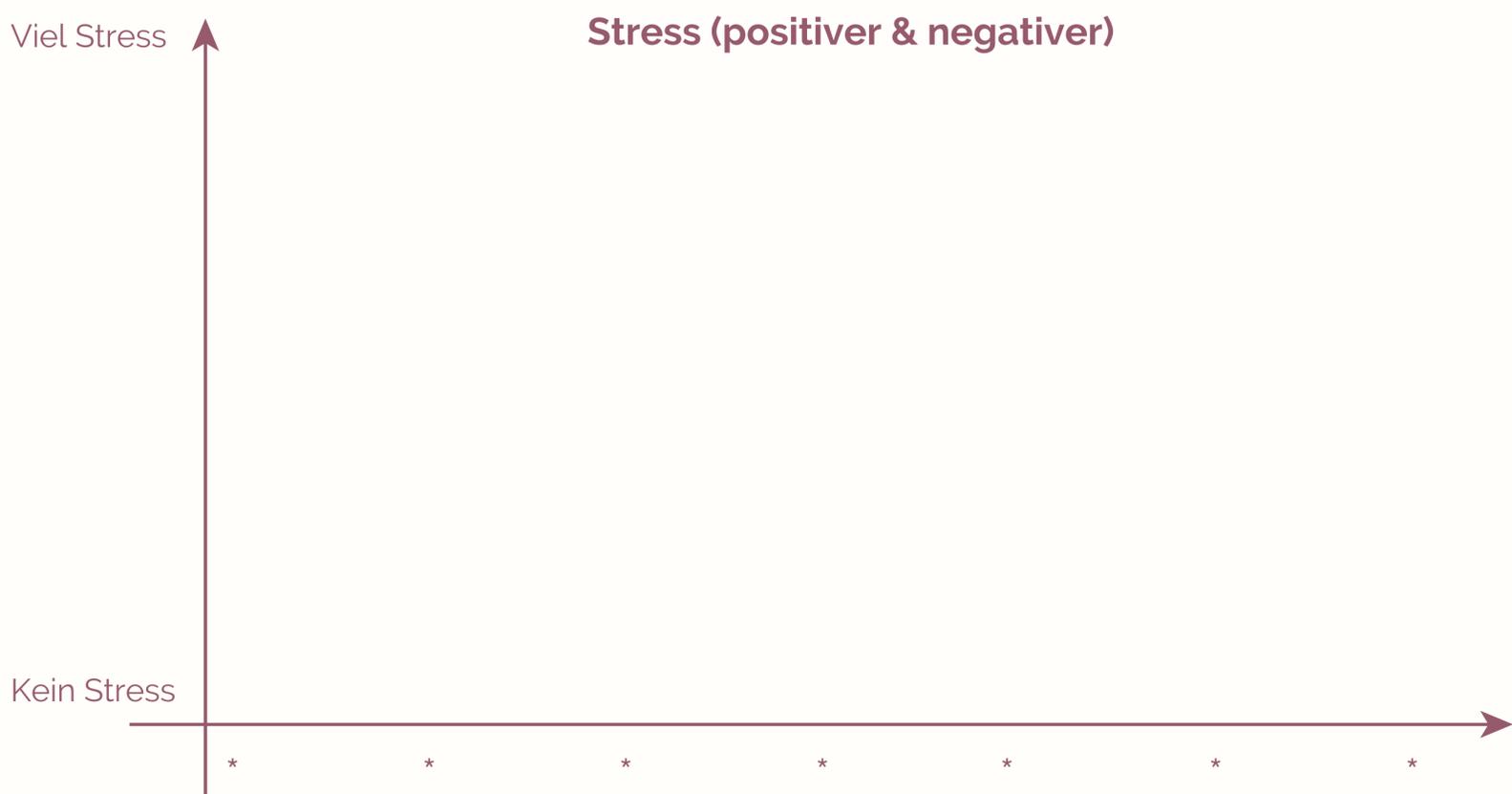
10 Ständig

# Reflection DAY



## Mein Stressmonitor-Graph

- Der Stressmonitor-Graph hilft dir dabei, regelmäßig **dein Stresslevel** graphisch-visuell darzustellen. Oft sind wir uns nämlich gar nicht bewusst, dass unser **Stresslevel nicht jeden Tag bzw. jede Woche gleich ist**.
- Versuche regelmäßig **kurz zu reflektieren**, an welchen Tagen das Stresslevel höher bzw. niedriger war. Am besten tust du dies immer dann, wenn du eh dein **Mama Care Journal** nutzt.
- **Frage dich kurz**: Woran könnte das gelegen haben?
- Mache regelmäßig **ein Kreuzchen** für dein Stresslevel an den Tagen, an denen du dein **Mama Care Journal** zur Hand genommen hast.
- Rückblickend kannst du dein Stresslevel über den von dir gewählten Zeitraum vergleichen und herausfinden, welche **Mama Care Strategien** dir besonders dabei helfen, dein Stresslevel zu regulieren.



Neben jeden Stern (\*) kannst du den Wochentag oder einen Zeitraum eintragen, an/während dem du dein Stresslevel bewusst reflektiert hast.

Beispielhaft sind hier 7 Sterne für einen Zeitraum von einer Woche eingetragen, falls du z.B. jede Woche einmal einen Reflection Day durchführen möchtest.

“Auf  
*Veränderung*  
zu hoffen,  
ohne selbst etwas dafür zu tun,  
ist wie am Bahnhof zu stehen  
und darauf zu warten,  
dass ein Schiff kommt.“  
(unbekannt)

