

Last, Lust und Liebe - Working Mums im Gedankenkarussell

Mit einem lauten Seufzer streifst Du Dir die Pumps von den Füßen, lässt Deine Laptotasche auf den Boden gleiten und huschst ins Bad. Was für ein Tag! Deine erste Präsentation seit Dein kleiner Schatz zur Welt gekommen ist, Dein erster Tag mit Kundenterminen, Dein erster ganzer Tag, den Du Deine kleine Maus nicht gesehen hast. Erschöpft und doch unendlich glücklich schminkst Du Dich ab, wäscht Dir das Gesicht und bindest Deine Haare zu einem praktischen Zopf. Du hast nur noch zwei Gedanken in Deinem Kopf: Erst einmal nach Deiner Kleinen sehen und dann mit gemütlicher Kleidung ab aufs Sofa.

Da spürst Du den Atem Deines Schatzes in Deinem Nacken. Sehr zärtlich gibt er Dir einen Kuss in den Nacken und legt seine Arme von hinten um Dich. Du genießt seine Nähe, die Wärme, mit der er Dich innerlich flutet und die Du auch physisch spürst. Du drehst Dich zu ihm herum, schlingst die Arme um seinen Hals und küsst ihn sanft. Du genießt es, Deinen Schatz wieder einmal so nah an Dir zu spüren: seine Hände, die zärtlich über Deinen Rücken und dann unter Deine Bluse gleiten; seine starken Arme, mit denen er Dich umfängt und noch fester an sich zieht, seinen innigen Kuss, der Dich spüren lässt, dass ihr nicht nur Eltern, sondern auch noch ein Liebespaar seid.

Ein leises Wimmern reißt Dich aus diesem innigen Moment. Deine Kleine meldet sich zögerlich, aber doch sofort wahrnehmbar aus ihrem Zimmer. Sofort löst Du Dich aus der Umarmung und läufst, immer noch im Business-Outfit, an ihr Bettchen. Du sprichst mit ihr, nimmst sie behutsam auf den Arm und drückst ihr einen sanften Kuss auf ihre Stirn. Deine Wärme, Dein Geruch, Deine Stimme, einfach Deine Anwesenheit, führen sofort dazu, dass sie sich entspannt. Sanft wiegst Du sie hin und her, sprichst zärtlich mit ihr und beginnst, ihr leise etwas vorzusingen. Nach kurzer Zeit verstummt ihr Weinen und wird durch leises, gleichmäßiges Atmen abgelöst. Erschöpft, aber von einer so tiefen, durchdringenden und allumfassenden Liebe erfüllt, sinkst Du mit ihr in den Armen in den alten Schaukelstuhl neben ihrem Bettchen.

Nie hättest Du gedacht, dass ein so kleines Wesen eine so große Veränderung bedeutet. Nie hättest Du es für möglich gehalten, dass ein kleiner Mensch so viel Liebe, Freude und gleichzeitig so viele Sorgen, Ängste und Unsicherheiten in Dein Leben bringen würde. Nie wärest Du davon ausgegangen, dass es zu Deiner größten Herausforderung werden würde, Dich und Dein Leben auf diese neue Situation ein- und umzustellen.

Doch mit einem Mal war alles anders. Du hast Dich ganz bewusst für die Kleine entschieden, immer davon geträumt, eine eigene Familie zu gründen, selbst Kinder zu bekommen, in einem kleinen Haus mit großem Garten zu leben und das Leben als Familie zu genießen. Doch was es konkret heißt, auf einmal nicht mehr nur Frau, Partnerin, Freundin, Tochter und Business-Frau zu sein, darauf warst Du nicht vorbereitet. Das hatte Dir niemand gesagt. Anstrengend, herausfordernd, mit viel Organisation und wenig Schlaf verbunden - ja, das hatten Dir alle gesagt. Aber, dass Du kaum noch Zeit finden würdest, um in Ruhe Dein Frühstück zu essen, geschweige denn, Dich zu duschen oder auch nur mehr als zwei Stunden am Stück zu schlafen, das hat Dir wirklich sehr zugesetzt. Und jetzt, nach 14 Wochen zu Hause, kommt auch noch der Job hinzu, der Dich fordert und Dir ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Engagement und Präsenz abverlangt. Und dann ist da ja auch noch Dein Schatz. Wow, wie hat sich das gut angefühlt, eben im Bad. Du hast Dich wieder einmal als begehrte Frau gefühlt - attraktiv, sexy und schön. Wie sehr hast Du diesen kleinen Moment der Leidenschaft genossen - und wie groß ist Deine Sehnsucht danach, wieder Zeit als Paar, auch als Liebespaar zu haben, mit kleinen romantischen Ausflügen zu zweit, gemeinsamen Kuschelabenden auf dem Sofa, spontanem, leidenschaftlichen Sex.

Du wischst die Gedanken beiseite. Wie kannst Du Dir nur mehr Zeit für Dich wünschen? Wie kannst Du nur darüber nachdenken, wie schön es wäre, in Ruhe ein Essen zu genießen, am Wochenende zu schlafen, bis Du ausgeruht aufwachst? Wie kannst Du Dich nur nach leidenschaftlichem Sex mit Deinem Schatz und Zeit für romantische Dates sehnen? Wie kannst Du nur...?

SPÜR GENAU HIN

Stopp. Es ist genau richtig und so ungemein wichtig für Dich und Dein Wohlbefinden, dass Du diesen Sehnsüchten nachspürst. Nur Du weißt, wie es sich gerade in Deinem Körper,

Deinem Herzen, Deinem Geist anfühlt. Nur Du weißt, was Dir fehlt, Dir guttun, Dich kräftigen und unterstützen würde. Nur Du spürst, was für Dich Glück, Zufriedenheit - Deine Lebensvision ausmachen.

ÄÜßERE DEINE BEDÜRFNISSE

Deshalb sprich darüber. Verfall nicht der Illusion, Du seist die Einzige, die sich immer mal wieder in ihr altes Leben vor der Mutterschaft zurücksehnt. Als noch viel mehr Planbarkeit, frei verfügbare Zeit und Spontaneität möglich waren. Als Du noch nicht all Deine Bedürfnisse, Vorstellungen und Sehnsüchte diesem kleinen Wesen, das so friedlich in Deinem Arm schlummert, untergeordnet hast. Als Du noch entspannter, ja vielleicht sogar befreiter und sorgloser durch das Leben gegangen bist. Mach Dir klar, dass das keine Abwertung oder Ablehnung Deiner neuen Lebenssituation ist, kein „Ich würde die Zeit gerne zurückdrehen“, sondern einfach nur Deine Lebensrealität. Also sprich über Deine Bedürfnisse: mit Deinem Partner, Deinen Freund:innen, Deinem Chef/Deiner Chefin, Deinen Eltern. Sag klar, wie es Dir gerade geht und was Du brauchst, um nicht total erschöpft, emotional und physisch ausgebrannt, auf der Strecke zu bleiben.

SEI UNPERFEKT

Versuch nicht ständig, alles immer zu 100% zu machen, immer bestens informiert zu sein, immer alle Rollen zu 120 % auszufüllen, perfekt auszusehen und der Sonnenschein schlechthin zu sein.

Die Wohnung sieht gerade aus wie nach einer mittleren Katastrophe? Egal! Du hast einen Säugling zu Hause, einen Job UND ein Leben. Da muss der Haushalt eben mal warten. Deine Beine sind seit Wochen unrasiert und auch die Augenbrauen müssten dringend mal wieder gezupft werden? Egal! Solange Du Dich wohl fühlst, ist alles erlaubt! Deine Bikinifigur, die Du bei so vielen anderen Frauen sehr rasch nach der Geburt wieder gesehen hast, scheint noch meilenweit entfernt? Egal! Gib Deinem Körper Zeit, sich von diesen anstrengenden Monaten zu erholen. Lass ihm alle Zeit und allen Raum, den er benötigt, um zu regenerieren. Und denke nicht, dass alle Frauen wie von Zauberhand vier Wochen nach einer Geburt wieder so aussehen, als wären sie direkt aus einem Modekatalog entsprungen.

Lass den Dingen, lass Deinem Leben ihren Lauf, ihre Zeit, ihren Raum. Sei einfach Du selbst. Ehrlich, authentisch und selbstbewusst. Wenn Du Du bist, bist Du immer perfekt!

LIEBE DICH SELBST

Versuche, in jedem Moment, den Du erlebst, ganz achtsam und bewusst bei Dir zu bleiben. Erlebe, erspüre, erfahre, wie es Dir geht, wenn Du Dir selbst mit großem Wohlwollen, tiefer Verbundenheit und sehr viel Selbstliebe und Wertschätzung begegnest. Nimm alle Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse, die sich bei Dir melden, ernst und versuche, so gut es Dein Leben Dir ermöglicht, sie zu befriedigen, auf sie einzugehen. Verbiete Dir keine Gedanken und Sehnsüchte oder verurteile Dich selbst dafür, dass Du sie hast. Höre, spüre und schaue stattdessen sehr genau hin, was sie Dir sagen möchten. Schenke Dir die Liebe, die Du tief in Deinem Inneren trägst und mit der Du diese Welt jeden Tag bereicherst und beschenkst. Liebe Dich selbst - für Dich, Deine persönliche Entwicklung und Deine Lebensvision!

**CHANGE YOUR MINDSET! CHANGE YOUR LIFE!
IM HEART SPACE - DEINEM ORT ZUM AUFTANKEN, NACHDENKEN,
DICH STÄRKEN UND SEIN!**

[#workingmum](#) [#workingdad](#) [#compatibility](#) [#Vereinbarkeit](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#parental-burnout](#) [#Elternburnout](#) [#worklifebalance](#) [#self-efficacy](#) [#Selbstwirksamkeit](#) [#Selbstfürsorge](#) [#self-care](#) [#Selbstfokus](#) [#selffocus](#) [#emotionaleerschöpfung](#) [#emotionalexhaustion](#) [#selbstliebe](#) [#selflove](#) [#liebespaar](#) [#lovers](#) [#weitblickcoaching](#) [#belana](#)