



# MEINE WUNDERVOLLE MAMA-ZEIT

Das MamaTagebuch

Christina Stix-Pusswald

© 2024 CHRISTINA STIX-PUSSWALD, MSc

## 2. AUFLAGE

HERAUSGEBER:IN: CHRISTINA STIX-PUSSWALD, MSc

AUTOR:IN: CHRISTINA STIX-PUSSWALD, MSc

GRAFIKDESIGN: SALMA BOUJID, ISABEL TUMBOKON, CHRISTINA STIX-PUSSWALD

DRUCK UND VERTRIEB IM AUFTRAG DER AUTORIN: BUCHSCHMIEDE VON DATAFORM MEDIA GMBH, WIEN

WWW.BUCHSCHMIEDE.AT - FOLGE DEINEM BUCHGEFÜHL!

BESUCHE UNS ONLINE



ISBN:

978-3-99165-314-1 (HARDCOVER)



DAS WERK, EINSCHLIESSLICH SEINER TEILE, IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDOCH WERTUNG IST OHNE ZUSTIMMUNG DES VERLAGES UND DER AUTORIN UNZULÄSSIG. DIES GILT INSbesondere FÜR DIE ELEKTRONISCHE ODER SONSTIGE Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Strahle

jeden Tag

für dein

kleines großes

Wunder.



SCHENKE DEINE MAMA-ZEIT DEINEM BABY UND DIR SELBST.

*H*allo liebe Mama,

Mama zu sein ist ein großes Geschenk. Eine wunderbare und magische Zeit liegt vor dir. Das Gefühl, wenn du dein Baby das erste Mal in Händen hältst, ist kaum in Worte zu fassen und der Beginn einer wundervollen Reise für dein Baby und dich.

Jeder Tag bringt viele wundervolle Momente mit sich und es ist ein tägliches gemeinsames Wachsen und Lernen. Es ist eine Zeit, die einzigartig und besonders ist, denn dein Baby entwickelt sich, wächst und lernt unfassbar schnell. Situationen sind vergänglich und genau das macht diese Zeit zu etwas so Besonderem.

In manchen Phasen wünschst du dir vielleicht, dass sie schnell vorübergehen und andere würdest du am Liebsten für immer behalten. Genieße die Zeit und mache das Beste aus jeder einzelnen Situation.

Mit der Geburt deines Babys darfst du neue Routinen schaffen und deinen gewohnten Alltag neu gestalten. Mama zu sein ist eine schöne Herausforderung, in der es immer wieder „ups and downs“ geben wird. Vermutlich wirst du an dein persönliches Limit kommen und mit jeder neuen Herausforderung über dich hinauswachsen.

---

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt plane nicht zu viel ein, nimm dir Zeit dein Baby kennenzulernen und achte gut auf dich und deinen Körper. Nimm dir die Zeit für dein Kind und genieße die Momente, denn dein Baby ist nur für 28 Tage ein Neugeborenes. Dein gewohnter Tagesablauf wird durcheinandergewürfelt und du darfst diesen neu zusammensetzen. Es braucht einfach einige Zeit bis sich ein neuer Alltag integriert. Schaffe Routinen die deinem Baby und dir guttun. Versuche Situationen gelassen zu sehen, aus deinen Erfahrungen zu lernen, behalte bei was funktioniert und suche Lösungen für schwierige Situationen. Hole dir Hilfe und Unterstützung, wenn du diese brauchst, höre auf dich und deinen Körper und nimm dir Zeit für deine Erholung.

Ich möchte dir noch einige Gedanken für deinen Weg mitgeben:

Jedes Baby ist einzigartig und individuell



Leider passiert es viel zu schnell, dass wir unsere Kinder und unsere Situation mit anderen vergleichen. Dabei ist jeder doch ganz besonders und einzigartig in seinem Sein. Dein Baby lernt vielleicht früher seinen Kopf zu heben und ein anderes beginnt sich früher auf den Bauch zu drehen. Unterstütze dein Baby bei jedem seiner Entwicklungsschritte und in seiner Individualität.

Dein Baby hat manchmal andere Pläne



Du machst dir am Morgen Gedanken über deinen Tag und überlegst vielleicht schon, wie du die Schlafzeit deines Babys für dich nutzen kannst. Und dann ist plötzlich alles anders: Dein Baby möchte heute einfach nicht zu seiner gewohnten Zeit schlafen. All deine Pläne sind dahin und du brauchst einen neuen Plan. Dabei wolltest du heute dringend deine Energie wieder aufladen. Versuche das Beste aus der Situation zu machen und die Zeit zu genießen.

---

---

Manche Tätigkeiten wirst du vielleicht gemeinsam mit deinem Baby machen können oder du verschiebst die Tätigkeiten einfach und genießt noch die Zeit mit deinem Baby. Umso schneller es dir gelingt die Situation anzunehmen und einen neuen Plan zu machen, umso besser kannst du die Zeit genießen. Eines habe ich in meiner Mama Zeit immer wieder erkannt: Ist jetzt nicht die richtige Zeit dafür, kommt diese mit Sicherheit etwas verspätet.

Versuche deine Sichtweise zu ändern



Kennst du das, wenn du dich immer wieder über die gleiche Situationen ärgerst und du diese einfach nicht ändern kannst? Manchmal sind es unsere Gedanken, unsere Überzeugungen, Glaubenssätze die uns daran hindern weiterzugehen und Situationen mit mehr Gelassenheit zu sehen. Erkenne diese Gedanken und mache dir bewusst, dass sie dich auf deinem Weg nicht weiterbringen. Versuche die Situation anzunehmen wie sie ist und deine Sichtweise zu ändern. Es macht einen großen Unterschied mit welchen "Augen" du den Situationen begegnest.

Höre auf dein Herz



Kennst du das Gefühl, wenn du eine Entscheidung triffst und sich diese falsch anfühlt obwohl dir dein Verstand sagt es ist die richtige? Dein Herz, deine Intuition zeigen dir den Weg und die richtige Entscheidung. Unser Verstand, unsere Gedanken bringen uns manchmal auf einen anderen Weg, da dieser doch der einfachere oder logischere wäre. Verbinde dich mit deinem Herz, höre auf deine Intuition und gehe den Weg, der sich für dich richtig anfühlt.

Nicht jeder Rat ist ein guter Rat



Du wirst viele Tipps von vielen unterschiedlichen Personen bekommen. Einige davon werden dich unterstützen und andere sind für dich hinderlich.

---

---

Überprüfe ob diese Tipps für dein Baby und dich passen. Denn jedes Kind ist unterschiedlich und was für den einen funktioniert, passt nicht automatisch für jemand anderen.



Geniesse die Tage die leicht sind und mache das Beste aus schwierigen

Dein Kind entwickelt sich, lernt so viel Neues und durchlebt verschiedene Wachstums- und Entwicklungsphasen. Dabei wird sein Leben auf den Kopf gestellt. Hole das Beste aus diesen Tagen heraus und achte dabei auf die Bedürfnisse deines Babys. Diese Phasen gehen vorüber und es kommt wieder eine Zeit der Unbeschwertheit, die ihr in vollen Zügen genießen werdet.



Herausforderungen beinhalten die Chance für dein Wachstum

Manchmal kann das Leben als Mama ganz schön intensiv werden und die eigene Energie wird immer weniger. Erkenne deine Gefühle und nimm sie an. Achte in solchen Situationen gut auf dich und hole dir Unterstützung. Versuche die Situation anzunehmen, wie sie ist und in einem ruhigen Moment diese aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dadurch gelingt es dir vielleicht herauszufinden, was es braucht, um die Situation aufzulösen. Sei stolz auf dich, wenn du dies geschafft hast.

Dein Tag hält so viel Gutes für dich bereit



An manchen Tagen läuft einfach alles schief und wir sehen nur mehr dies. Dabei hält unser Tag doch so viel Gutes für uns bereit. Versuche deinen Blick wieder auf die guten Seiten zu legen und dankbar dafür zu sein, was du alles hast. Dies kann einen enormen Unterschied machen.

---

---

„Meine wundervolle Mama-Zeit“ wurde geschaffen, um dich auf deinem Weg als Mama zu unterstützen. Das Tagebuch soll dich daran erinnern wie du als Mama sein möchtest und dir Energie liefern. Es soll deine Erinnerungen an eine besondere Zeit festhalten, um diese später mal deinem Kind erzählen zu können. In dem Tagebuch kannst du alles festhalten das dir wichtig ist. Schreibe auf, was gerade schwierig ist oder dich belastet, um neue Sichtweisen zu bekommen oder die Situationen aus deinem Kopf zu bekommen. Dein Tagebuch hält alles für dich fest und soll dich gleichzeitig daran erinnern welch wundervolle Zeit du gerade erleben darfst.

Um das Tagebuch zu schreiben, brauchst du täglich nur ein paar Minuten. Finde in deinem neuen Tagesablauf Zeit für dich, um „Meine wundervolle Mama-Zeit“ in Ruhe zu schreiben. Integriere das Schreiben als Ritual in deinen Tag und freue dich darauf, deine Erlebnisse und die Geschichten mit deinem Baby festzuhalten. Als Mama vergisst du die Situationen viel zu schnell, weil du täglich so viel Neues erlebst und die Tage wie im Flug vergehen.

Jeder Tag ist in verschiedene Kategorien eingeteilt. Nach 14 Tagen ist ein „Magic Moment“ in dem du ein Bild hinzufügen kannst, um deine Erinnerungen noch lebendiger zu halten.

Finde in deine neue Rolle als Mama und mache das was deinem Baby und dir guttut. Höre auf dein Herz – es zeigt dir den Weg. Für das Schreiben deines Tagebuchs möchte ich dir noch ein paar Gedanken mitgeben, um das Beste für dich herauszuholen.

---

„Ich bin ....“



Sind zwei so magische Worte, welche deine Realität erschaffen. Du kannst jeden Tag wählen, wie du sein möchtest. Setz dich bequem hin, schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und fühle in dich hinein. Nimm dir einen Moment der Ruhe und genieße bewusst den Augenblick. Dann öffne deine Augen und beginne zu schreiben. Du kannst Gefühle, Eigenschaften oder kurze Aussagen aufschreiben. Dir sind keine Grenzen gesetzt. „Meine wundervolle Mama Zeit“ ist für dich und du kannst wählen, wie du sein möchtest und dich mit dem Verbinden, wer du wirklich bist.

„Ich bin dankbar für....“



Wir haben in unserem Leben so viel Gutes, dass wir uns bewusst machen sollten. Dankbarkeit lenkt den Fokus auf das Gute im Leben und du erlangst mehr Zufriedenheit. Mache dir bewusst, wie reich dein Leben ist und sei dankbar für das, was du hast. Dies können Kleinigkeiten sein wie zum Beispiel der Sonnenschein, deine die Gesundheit und die deiner Familie oder das Lachen deines Babys. Du kannst Erlebnisse, Situationen aus deiner Vergangenheit, der Gegenwart oder sogar deiner Zukunft aufschreiben. Versuche jeden Tag ein bis zwei andere Dinge zu finden, für die du dankbar bist.

„Was habe ich heute Wundervolles erlebt?“



Jeden Tag erleben wir so viele wundervolle Dinge, nur bleiben in unseren Gedanken oft die negativen Ereignisse hängen. Denke an deinen Tag, konzentriere dich auf das Schöne und was du heute Wunderbares erlebt hast. Beispielsweise ein Spaziergang mit deinem Baby, Zeit für dich oder ein liebes Foto.

---

Versuche jeden Tag mindestens zwei wundervolle Situationen zu finden und verändere dadurch deinen Blickwinkel. Lenke somit deinen Fokus auf das Gute in deinem Leben.



„Was ist heute geschehen?“

Hier hast du Platz alles aufzuschreiben was heute geschehen ist. Schreibe alles auf das dir wichtig ist. Du kannst aufschreiben was gut gelungen ist, was schwierig war, worüber du dich gefreut/ geärgert hast, usw. Dadurch kannst du Situationen leichter loslassen oder kommst auf neue Gedanken und erkennst vielleicht neue Möglichkeiten. Dein Tagebuch hält alle Geschehnisse für dich fest und du brauchst sie nicht mehr in deinen Gedanken festzuhalten.



„Was hat mein Baby gelernt, geübt?“

Babys lernen täglich so viel Neues und es ist faszinierend wie viel sie in den ersten beiden Lebensjahren lernen. Halte die Entwicklung fest und schreibe täglich auf, was dein Baby Neues gelernt hat und übt. Du kannst außerdem die Interessen festhalten und welche Spielsachen, Lieder oder Spiele gerade am Beliebtesten sind.



„Meine Erkenntnis“

Nicht nur dein Baby lernt täglich Neues. Auch du als Mama darfst jeden Tag Neues lernen. Durch jede Erfahrung, die wir machen, werden wir reicher und diese hilft uns in Zukunft anders auf Situationen zu reagieren. Denke an deinen Tag und an deine Erlebnisse. Was hast du gelernt? Wo hattest du ein „Aha“-Erlebnis? Was wirst du in Zukunft anders machen? Wenn du dein Tagebuch nach einiger Zeit mal durchblätterst, wirst du sehen, wie viel du dir aus deinen Erfahrungen schon mitnehmen konntest und wie sehr du daran gewachsen bist.

---



„Was wünsche ich mir?“ \_\_\_\_\_

Als Mama hast du täglich so viele Wünsche: Sei es für dein Baby, für dich, für bestimmte Ereignisse oder das Auflösen von schwierigen Situationen. Überlege dir jeden Tag, was du dir wünscht. Stelle dir deinen Wunsch bildlich vor und verbinde damit eine positive Emotion. Schreibe deinen Wunsch in der Gegenwart auf, so als wäre dieser bereits in Erfüllung gegangen. Gehe jeden Tag einen kleinen Schritt auf deinen Wunsch zu und gib deinem Wunsch Zeit sich zu erfüllen, denn das Versenden und die Antwort eines Briefes brauchen auch Zeit. Wichtig ist: Vermeide aufzuschreiben was du dir „NICHT“ wünscht, sondern schreibe auf wie es sein soll. Wie zum Beispiel, anstatt aufzuschreiben „Mein Baby weint nicht mehr beim Autofahren.“ Schreibe lieber „Mein Baby hat Spaß während der Autofahrt.“ Manche Wünsche wirst du vermutlich mehrere Tage hintereinander aufschreiben, bis du sie loslässt und neue aufschreibst. Dir stehen alle Möglichkeiten offen, schreibe deine Wünsche auf, die dir im Moment wichtig sind und glaube daran.

Ich wünsche dir eine wundervolle Mama-Zeit, genieße die Zeit mit deinem Baby und erlebe sie bewusst, denn dies ist eine Zeit, die du nur einmal mit deinem Kind erleben darfst. Lerne aus deinen Erfahrungen, höre auf deine Intuition und auf dein Herz - sie zeigen dir den Weg. Viel Freude beim Schreiben von „Meine wundervolle Mama-Zeit“!

*Deine Christina*

“ICH BIN FÜR DICH DA, WENN DU MICH BRAUCHST,  
GEBE DIR WURZELN DAMIT DU FLÜGELN BEKOMMST,  
BRINGE DICH ZUM LACHEN, WENN DU TRAURIG BIST UND  
SCHENKE DIR MEINE BEDINGUNGSLOSE LIEBE. ”



UNSER ERSTER "MAGIC MOMENT"





TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

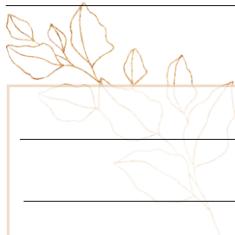
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

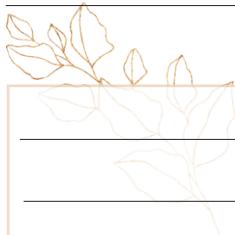
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

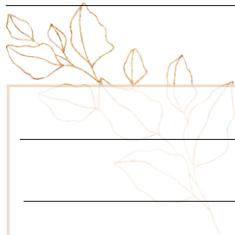
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

WAS WÜNSCHE ICH MIR?

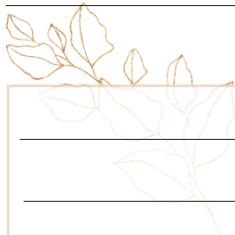




TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

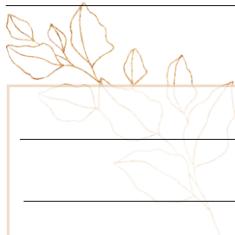
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



TAG:

ICH BIN ...

ICH BIN DANKBAR FÜR ...



WAS HABE ICH HEUTE WUNDERVOLLES ERLEBT?

*Was ist heute geschehen?*

WAS HAT MEIN BABY GELERNNT, GEÜBT?

MEINE ERKENNTNIS

WAS WÜNSCHE ICH MIR?