

Mein Seelenjournal

DIE WERTVOLLSTEN DINGE IM LEBEN SIND SELTEN
DESHALB GIBT ES DICH NUR EINMAL



Liebe Mama

Dieses MINI-Journal ist NUR für dich.

Dieses Journal habe ich mit viele Liebe und Freude für dich gestaltet, denn das was du siehst, ist das was du fühlst. Es ist für die Momente, in denen du dich selbst nicht mehr verstehst. Für das schlechte Gewissen nach dem Ausrasten. Für das stille Gefühl, irgendwie falsch zu sein. Für all die Gedanken, die du dir nicht traust auszusprechen.

Ich kenne diese Momente.

Ich war dort. Und ich weiß: Hinter jedem Ausraster, hinter jeder Herausforderung steckt ein Teil von uns, der früher nicht gesehen, gehalten, angenommen oder gehört wurde.

Mit diesen Fragen möchte ich dich einladen, genau diesem verletzten Teil in dir zu begegnen – sanft, ehrlich und in deinem Tempo.

Denn du bist nicht falsch.

Du trägst nur Balast auf deiner Seele der nicht deiner ist – du darfst jetzt deine Geschichten neu schreiben.

Namaste. in Liebe Sandra Michaela



 [mama_wunderbar_unperfekt](https://www.instagram.com/mama_wunderbar_unperfekt)

Was ist journaling?

Journaling ist so viel mehr als Schreiben.

Es ist ein Raum für dich. Ein Ort, an dem du dich ehrlich fühlen darfst – ohne Bewertung, ohne Druck.

Gerade als Mutter bist du oft im Außen: funktionieren, geben, reagieren.

Journaling bringt dich zurück nach innen.

Es hilft dir, zu erkennen, was wirklich in dir vorgeht – unter dem Stress, unter der Erschöpfung, unter der emotionalen Reaktion. Es ist ein sehr heilsames Werkzeug, mit dem du alten Mustern auf die Spur kommst, deine Bedürfnisse klarer spürst und dein inneres Kind liebevoll wahrnehmen und dich ihm zuwenden kannst.

Du brauchst keine perfekte Antwort. Schreibe das auf, was sich dir zeigt – drücke dich so aus, wie du es willst.

“Sch****egal was dir deine Muster gerade wieder verbieten wollen ”*so drückt man sich sieht aber nicht aus...*“. Hab den Mut, dich dir selbst zuzuwenden. Ein paar Minuten pro Tag reichen schon – und du spürst:
Ich bin hier.



Erst mal du :-)

Bevor wir mit den Reflexionsfragen beginnen, schreibe dir
gerne erst mal auf:

Wofür bist du dir heute dankbar?

*Erlaube dir, kleine und große Dinge zu sehen – in dir, um
dich herum oder im Leben allgemein.*

Wie fühlst du dich gerade?

*Schreibe dir alles auf, was in dir lebendig ist – jede
Emotion ist willkommen.*

Welche Gedanken gehen dir gerade durch den Kopf?

*Lass alles raus, was sich zeigt – ungefiltert, ehrlich und
ohne Bewertung.*



Was bedeutet Selbstliebe für dich – heute, in dieser Phase deines Lebens?

Formuliere deine ganz persönliche Antwort, so wie sie sich gerade für dich stimmig anfühlt.

Was brauchst du gerade – emotional, körperlich oder seelisch?

Erkenne deine Bedürfnisse an. Ohne sie zu bewerten. Ohne dich zu rechtfertigen.

Wie möchtest du heute mit dir umgehen?

Sanft? Klar? Geduldig? Notiere dir eine liebevolle Haltung, die dich heute begleiten darf.

Reflexionsfragen

Fokus: Dein inneres Kind

Nimm dir einen ruhigen Moment. Atme tief ein und wieder aus – so oft, bis du in dir ein wenig mehr Ruhe spürst. Und schreibe auf den nächsten Seiten – ehrlich, liebevoll und nur für dich – was sich in dir zeigen möchte.

- 1_ Was genau passiert in mir, wenn mein Kind „Nein“ zu mir sagt?
Wie fühlt sich das an – körperlich, emotional, gedanklich?
- 2_ Welche Gefühle und Gedanken tauchen dann auf?
Bin ich verletzt, wütend, enttäuscht?
Fühle ich mich abgelehnt?
- 3_ An welche frühere Erfahrung erinnert mich das?
- 4_ Gab es Momente, in denen mein „Nein“ als Kind überhört oder bestraft wurde?
Was ist damals passiert, wenn ich für mich eingestanden bin?
In welchen Momenten war mein „Nein“ nicht erlaubt?
Welche Folgen hatten mein „Nein“?
- 5_ Welche innere Botschaft habe ich als Kind daraus mitgenommen?
(z. B. „Ich zähle nicht.“, „Ich bin zu anstrengend.“, „Ich darf keine Widerworte geben.“)
- 6_ Was hätte ich mir damals – als Kind – in diesem Moment am meisten gewünscht?
- 7_ Und wie kann ich mir genau das heute – als Erwachsene – auf liebevolle Weise selbst geben?

Raum für deine Antworten

wunderbar



unperfekt



mama_wunderbar_unperfekt

Raum für deine Antworten

wunderbar



unperfekt



mama_wunderbar_unperfekt

Reflexionsfragen

Fokus: Glaubenssätze aus der Kindheit

- 1_Welche Sätze aus deiner Kindheit klingen heute noch in dir nach, wenn du ein „Nein“ hörst oder auf Widerstand stößt?
(z. B. „Du bist schwierig.“, „So redet man nicht.“, „Mit dir hat man nur Ärger.“, „Du machst nur Probleme.“)
- 2_Was hast du als Kind über dich selbst geglaubt – und vielleicht heute noch –, um in deiner Familie dazugehören zu dürfen?
(z. B. „Ich darf nicht auffallen.“, „Ich muss lieb sein, sonst werde ich ausgeschlossen.“, „Ich muss brav sein, sonst bekomme ich die Konsequenz zu spüren.“, „Ich darf erst sprechen wenn ich gefragt werde.“)
- 3_Welcher Glaubenssatz zeigt sich in deinem Mama-Alltag am häufigsten – besonders in Momenten der Überforderung, Verletztheit oder wenn du getriggert wirst?
(Sätze wie „Ich darf keine Fehler machen.“ oder „Ich bin nie genug.“, „Ich muss leisten, um geliebt und gelobt zu werden.“)
- 4_Woher kommt dieser Satz – oder diese Sätze?
Wem könnten sie ursprünglich gehört haben?
(z. B. Mutter, Vater, Lehrer:in, Großeltern, Tante, Onkel ...)
- 5_Was wäre ein neuer, liebevoller Gedanke, den du stattdessen in dir verankern möchtest?
Vielleicht ein Satz, den du als Kind so gerne gehört hättest – und der dich heute liebevoll begleiten darf?

Raum für deine Antworten

wunderbar



unperfekt



mama_wunderbar_unperfekt

Raum für deine Antworten

wunderbar



unperfekt



mama_wunderbar_unperfekt

Du hast Flügel.
Du musst sie nur ausbreiten.



wunderbar



unperfekt



mama_wunderbar_unperfekt