

SIMONE LAUBACHER

DU MACHST GENUG.

25 ERINNERUNGEN FÜR MAMAS
AN STRESSIGEN TAGEN

Für die Tage, an denen du an allem
zweifelst.

Für die Tage, an denen du müde bist.

Für die Tage, an denen du vergessen hast,
wie viel du jeden Tag leistest.

Du Liebe,

wenn du dieses PDF gerade liest, dann brauchst du vielleicht genau jetzt eine kleine Erinnerung:

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst nicht alles schaffen.

Und du musst nicht immer stark sein.

Diese Worte sollen dich daran erinnern, dass du wichtig bist – nicht nur als Mama, sondern auch als Mensch.

Lies die folgenden Seiten langsam.

Such dir die Erinnerung aus, die du heute am meisten brauchst.

Und komm immer wieder hierher zurück, wenn der Alltag laut wird. 💛

ERINNERUNGEN 1–5

- Du musst nicht alles schaffen.
- Du musst nicht perfekt sein.
- Dein Wert hängt nicht davon ab, wie produktiv du heute warst.
- Du darfst Pausen machen, ohne sie dir erst verdienen zu müssen.
- Du bist mehr als deine To-do-Liste.

ERINNERUNGEN 6-10

- Nicht alles muss heute erledigt werden.
- Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.
- Du darfst Grenzen setzen.
- Es ist okay, wenn dein Zuhause nicht immer perfekt aussieht.
- Dein Kind braucht keine perfekte Mama – es braucht dich.

ERINNERUNGEN 11-15

- Du darfst auch an dich denken.
- Du kannst nicht aus einem leeren Akku heraus geben.
- “Gut genug“ ist genau richtig.
- Du musst nicht alles allein tragen.
- Es ist okay, müde zu sein.

ERINNERUNGEN 16-20

- Du bist nicht für alles verantwortlich.
- Eine Pause macht dich nicht faul.
- Auch kleine Schritte sind Fortschritt.
- Du darfst Dinge loslassen, die dir nicht guttun.
- Es ist nicht egoistisch, auf deine Bedürfnisse zu achten.

ERINNERUNGEN 21-25

- Du machst vieles, das niemand sieht – und trotzdem zählt es.
- Du darfst stolz auf dich sein.
- Dein Bestes sieht nicht jeden Tag gleich aus.
- Du bist genug. Auch an den Tagen, an denen du daran zweifelst.
- Atme tief durch. Einen Moment nach dem anderen.

DEINE KLEINE AUSZEIT

Nimm dir jetzt 60 Sekunden Zeit.

Atme tief ein.

Atme langsam aus.

Frag dich:

- ✨ Was kann heute warten?
- ✨ Was muss nicht perfekt sein?
- ✨ Wobei darf ich um Hilfe bitten?
- ✨ Was würde mir heute guttun?

SCHREIBE DEINE ANTWORTEN AUF:

DEINE KLEINE AUSZEIT

Nimm dir jetzt 60 Sekunden Zeit.

Atme tief ein.

Atme langsam aus.

Frag dich:

- ✨ Was kann heute warten?
- ✨ Was muss nicht perfekt sein?
- ✨ Wobei darf ich um Hilfe bitten?
- ✨ Was würde mir heute guttun?

SCHREIBE DEINE ANTWORTEN AUF:

FALLS DU DAS HEUTE HÖREN MUSST:

Du bist nicht erschöpft, weil du versagst.

Du bist erschöpft, weil du jeden Tag so viel trägst.

Und trotzdem stehst du auf.

Du kümmerst dich.

Du liebst.

Du gibst dein Bestes.

Das ist mehr als genug. 

Fühl dich von Herzen umarmt,

Simone

@praxis_imfluss