Wer bin ich noch außer Mama? — Deine Checkliste gegen Selbstzweifel

Selbstzweifel als Mutter entstehen selten über Nacht — sie schleichen sich an, wenn du dich selbst zu lange aus dem Blick verloren hast. Diese Checkliste zeigt dir auf einen Blick, wo du gerade stehst.

- [ ] Ich kann spontan 3 Dinge nennen, die mir persönlich Freude machen — unabhängig von meiner Rolle als Mutter.
- [ ] Ich kenne den Unterschied zwischen Erschöpfung und dem Gefühl, mich selbst nicht mehr zu kennen.
- [ ] Ich habe in den letzten 2 Wochen mindestens einmal etwas nur für mich getan — ohne schlechtes Gewissen.
- [ ] Ich erkenne, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse kleinrede, bevor ich sie überhaupt ausspreche.
- [ ] Ich weiß, welche 'Räume' meiner Persönlichkeit schon länger nicht mehr geöffnet wurden.
- [ ] Ich habe den Satz 'Mehr Raum hätte ich gern für …' schon einmal ehrlich für mich beendet.
- [ ] Ich schiebe meine eigenen Wünsche nicht dauerhaft auf 'wenn die Kinder größer sind'.
- [ ] Ich kann benennen, welche Rolle mir gerade am meisten Energie kostet — und welche mir Energie gibt.
- [ ] Ich gestehe mir zu, dass meine Bedürfnisse genauso zählen wie die meiner Familie.
- [ ] Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Unterstützung brauche — und tue das auch.