

KARIMA STOCKMANN



INTUITIVES MUTTER- SEIN

Mit gestärktem
Bauchgefühl zu
innerer Klarheit und
Selbstvertrauen

G|U

INHALT

VORWORT UND STARTHILFE	6
1. WER IST EINE „GUTE“ MUTTER?	14
1.1. Warum wirst oder bist du Mama?	16
1.2. Muttersein als Balanceakt	21
1.3. Ein magisches Band	26
2. DIE KRAFT DER INTUITION	30
2.1. Was ist Intuition?	30
2.2. Wie „spricht“ deine Intuition zu dir?	33
2.3. Was bringt dir deine Intuition?	43
2.4. Die Quellen deiner Intuition	44
2.5. Das „Herzstück“ deiner Intuition	51
2.6. Der Intuition blind vertrauen?	54
2.7. Das ABC der Intuition	55
3. ZAUBERZUTAT (SELBST-)MITGEFÜHL	70
3.1. Du bist nicht allein!	74
3.2. Mitgefühl verbindet uns	77
3.3. Das Gedankenkarussell stoppen.	78
3.4. Deine Stressampel im Blick.	86
4. AUF DEM WEG ZUR INTUITIVEN MUTTER	90
4.1. Verbundenheit	93
4.2. Selbstwirksamkeit	108
4.3. Meditation.	112
4.4. Emotionale Klarheit.	123
4.5. Intention	131
4.6. Achtsamkeit	134

5. INTUITIVER MAMA-ALLTAG	146
5.1. Intuition „to go“: Die 3-2-1-Frage	146
5.2. Den Saboteuren deiner Intuition auf der Spur	152
5.3. Rituale und Übungen auf einen Blick	154
5.4. Die 11 Goldstücke des intuitiven Mutterseins	158
Widmung und Dank	162
Über die Autorin	164
Link zum Bonusmaterial	165
Schnelle Hilfe: Notfallnummern	165
Impressum mit GU-Garantie	168



ABFOTOGRAFIEREN, TEILEN, INSPIRIEREN

Inspirierende Zitatseiten sowie acht grafisch aufbereitete und mit dem Kamera-Icon gekennzeichnete Übungen freuen sich darauf, von dir geteilt zu werden. Einfach abfotografieren und im Handumdrehen auf deinem Social-Media-Kanal teilen. So inspirierst du auch andere Frauen, gut auf sich selbst zu achten und sich wieder ihrer Herzensweisheit zuzuwenden – ob mit oder ohne Kind.

Nutze für Instagram gerne:

@karima.stockmann_lebensfreude

#intuitivesmuttersein

@gu.verlag



1.

Wer ist eine
„gute“ Mutter?

Jede Mutter wächst Tag für Tag mehr in ihre neue Rolle hinein, auch du. Sogenannte Mutterinstinkte sind dir zwar angeboren und lassen dich zum Beispiel auf das Kindchenschema – kleine Nase, große Augen und großer Kopf im Vergleich zum restlichen Körper – mit Fürsorge reagieren, nicht nur beim eigenen Kind. Aber Muttersein ist schon längst keine reine „Überlebensabsicherung“ mehr. Mütter sind in-nige Begleiterinnen bis ins unabhängige Erwachsenenalter. Und immer, wenn du denkst, jetzt hast du den Dreh raus, ist dein Kind schon wieder in einer neuen „Phase“. Das Experimentieren beginnt stets von Neuem. Kinder verändern sich, ihre Bedürfnisse ebenso.

Es wird also immer wieder ein Balanceakt sein, die Bedürfnisse deines Kindes, deine eigenen sowie die anderer Beteiligten unter einen Hut zu bekommen. Nicht selten ist es schlichtweg unmöglich, allem gleichermaßen gerecht zu werden – insbesondere bei weiterem Familienzuwachs. Allein die Erwartungshaltung erzeugt unnötigen Druck. Manchmal lässt sich ein Ungleichgewicht zu einem späteren Zeitpunkt wieder ausgleichen – und manchmal eben nicht.

*Du wirst nie die „perfekte Mutter“ sein und
doch bist du für dein Kind sehr lange
seine Nummer eins.*

Es gibt viele Möglichkeiten, dass sich dein Kind verstanden, gesehen und gleichwertig fühlt. Du bist eine gute Mutter, auch dann, wenn dir Zeitmangel, schwache Nerven oder andere Herausforderungen einen Strich durch die Rechnung machen. Noch mal: Verabschiede dich von dem illusorischen Bild, wie eine gute Mutter angeblich zu sein hat, und fokussiere dich stattdessen auf die Botschaft deines Herzens.

WIE SOLL SICH DEIN KIND MIT DIR ALS MUTTER FÜHLEN?

Du hast bereits viel gewonnen, wenn du dir immer wieder bewusst machst, wie sich dein Kind mit dir als Mutter fühlen soll. Nimm dir ein paar Minuten für die gleich folgende Selbstreflexionsfrage und erinnere dich dann jeden Tag daran – vor allem in herausfordernden Momenten, in denen es manchmal so zu sein scheint, als wäre dein Kind gerade das „Problem“.

Wenn du dann einen kleinen Perspektivwechsel wagst und dich in dein Kind einfühlst, wirst du feststellen, dass dein Kind nie das Problem *ist*, sondern meist selbst ein Problem *hat*. Es kommt mit irgendetwas nicht zurecht, und dies ist „anstrengend“ für dich wie für dein Kind. Beispiele hierfür wären eine Emotion, die sich beängstigend anfühlt, ein starkes Bedürfnis nach mehr Spiel- oder Medienzeit, dem es nicht nachgehen darf, ein Geschwisterchen, das ihm die Aufmerksamkeit stiehlt, oder ein Trennungsschmerz, wenn Mama arbeiten geht oder beim Schlafengehen das Zimmer verlässt.

SELBSTREFLEXION

Stell dir vor, in etwa zwanzig Jahren erzählt dir dein erwachsenes Kind, wie es sich in seiner Kindheit überwiegend gefühlt hat. Welche Antwort würdest du dir wünschen? Wie soll sich dein Kind also möglichst schon jetzt mit dir als Mutter fühlen? Kreuze bitte an und ergänze bei Bedarf:

- | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| ☐ geliebt | ☐ selbstbestimmt | ☐ zufrieden |
| ☐ gleichwertig | ☐ selbstbewusst | ☐ verstanden |
| ☐ gesehen | ☐ unbeschwert | ☐ anerkannt |
| ☐ gelassen | ☐ gesund | ☐ ermutigt |
| ☐ glücklich | ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ | ☐ _____ |

“

*Lausche deinem
Bauchgeflüster und die
laute Welt wird leise.*

KARIMA

ter an und erst wenn du genügend Vokabeln kennst, verstehst du den gesamten Sinn eines Satzes. Sei also nicht zu ehrgeizig in Bezug auf ein „korrektes Ergebnis“, wenn du anfängst, deine Intuition gezielt zu befragen. Ehrgeiz kann deine Intuition sogar blockieren. Sieh stattdessen jede abgeschlossene Übungseinheit und jede intuitive Entscheidung als Erfolg an, da du nach jeder Erfahrung mehr über deine persönliche „Intuitionssprache“ weißt als zuvor. Der Tag wird kommen, an dem du sie flüssig sprechen wirst, ohne groß nachzudenken.

SPÜREN: DEIN BAUCHGEFÜHL

Das Bauchgefühl spielt neben all den anderen intuitiven Wahrnehmungskanälen eine besondere Rolle. Es liefert keine Details wie Bilder oder Worte, sondern zeigt dir eine Richtung oder Tendenz auf. Wie der Name schon sagt, lässt das „Bauchgefühl“ auf ein ganzheitliches, körperliches Wissen schließen, das von einem Körpergefühl im Oberkörper begleitet wird, wie zum Beispiel:

- einem sanften, eher unangenehmen Ziehen oder Drücken, einer leichten Anspannung, wenn dir das Bauchgefühl Nein sagt oder dich „warnen“ möchte.
- einer eher angenehmen Wärme, einem sanften Kribbeln, einer gewissen Leichtigkeit oder Gelöstheit, wenn dir ein Ja mitgeteilt wird und du spürst, dass dieses Ja richtig oder gut ist.

Die Krux daran ist, wie schon gesagt, dass das Bauchgefühl leicht mit emotionalen Körperempfindungen verwechselt werden kann. Auslöser sind dann beispielsweise aufwühlende Gedanken wie „Oh nein, ich habe die ganze Woche vergessen, meine Folsäure zu nehmen. Womöglich hat das mei-

Leider tritt das KlarWissen oft in Konkurrenz zum erlernten Verstandeswissen. Es kann dadurch zwar bereichert werden, aber du fühlst dich oft durcheinander und unentschlossen, wenn Kopf und Herz dich unterschiedlich beraten. Durch einen ruhigen, zentrierten und offenen Geist schaffst du immer wieder bewusst Raum für dein intuitives KlarWissen. In Kapitel 4 zeige ich dir, wie du das mit regelmäßigen meditativen Auszeiten und achtsamen Alltagsmomenten wunderbar trainieren kannst. Und die in Kapitel 2.5. folgende Herzkohärenz-Übung bringt zudem Herz und Kopf dazu, im Team zusammenzuarbeiten.

AUF EINEN BLICK	
Wie sich Intuition ausdrückt:	Wie sich Gedanken und Emotionen ausdrücken:
Emotionslos, neutral und ruhig	Emotionsgeladen und aufgewühlt
Unmittelbar nach der Frage	Kreisend und teilweise zeitverzögert
Gleichbleibend bei Rückfrage	Veränderbar und sprunghaft
Ohne Druck und friedlich	Mit Druck und bestimmend
Auf den Punkt und kurz	Unfokussiert und langatmig
Nicht wertend, aber unverblümt	Wertend und verurteilend
Als neutrale oder Du-Botschaften	Ich-Botschaften

2.3. WAS BRINGT DIR DEINE INTUITION?

Es gibt viele gute Gründe, deinem Leben mehr Intuition einzuhauchen. Eine gut geschulte Intuition ermöglicht dir, im turbulenten Alltag mit Kind schnell und lösungsorientiert zu reagieren. Du kannst zudem gezielt um Lösungsideen bitten, die im Einklang mit deiner tiefsten Wahrheit stehen. Die zahlreichen, leicht umsetzbaren Übungen in diesem Buch stärken aber nicht nur deine mütterliche Intuition. Durch neu etablierte selbstfürsorgliche Verhaltensweisen, Routinen und Rituale kannst du nahezu alle Facetten deines Lebens bereichern:

- Du spürst eine besondere Nähe zu deinem Kind.
- Du erzeugst aus dir selbst heraus eine entspanntere Familienatmosphäre.
- Du fühlst dich emotional weniger angespannt.
- Du hinterfragst deine Entscheidungen weniger.
- Du bleibst zudem standfester, wenn von außen jemand dein Verhalten infrage stellt.
- Du bist offen für völlig neue Lösungswege aus deinem Unterbewusstsein.
- Du behältst in aufwühlenden Situationen mehr Klarheit und Fokus.
- Du regenerierst dich nach Stresssituationen schneller.
- Du bist immer öfter von Ruhe und Zufriedenheit erfüllt.
- Dein Selbst(wert)gefühl wird gestärkt.
- Du bist resilienter, das heißt widerstandsfähiger gegenüber herausfordernden Lebenssituationen.
- Du spürst mehr Vertrauen in dich und das Leben.
- Du fühlst dich zugehörig zum großen Ganzen.
- Du erlebst Freude beim Entdecken „magischer Zufälle“.
- Dein Leben gewinnt an Tiefe.



4.

Auf dem Weg
zur intuitiven
Mutter

Stilles Mantra: In Gedanken ein kurzes Mantra wiederholen, das den Effekt der Meditation unterstreicht. Das Mantra lenkt den Geist und minimiert das Denken unmittelbar.

Bodyscan: Mit der Aufmerksamkeit langsam von oben nach unten durch den Körper wandern und dabei alle Empfindungen wertfrei wahrnehmen.

BEWEGTE MEDITATIONEN

Körperübungen: Qigong, Tai-Chi, Yoga o. Ä.

Kundalini-Meditation: Über drei Phasen von je fünf bis fünfzehn Minuten hinweg wird der Körper erst aktiviert und dann in die Ruhe gebracht:

1. Schütteln
2. Tanzen
3. Stillstehen und optional im Liegen nachspüren

SINGEN UND TÖNEN

OM oder AUM: Dieser Urlaut hat in der altindischen Philosophie einen sehr hohen (heiligen) Stellenwert. Er kann gesungen oder getönt werden, die dabei entstehende Vibration durchdringt sanft den gesamten Körper.

Mantra-Singen: Meditatives Singen eines kurzen, sich wiederholenden Textes mit tieferer Bedeutung.

MEDITATIONEN MIT KIND

Singen: Mantras gemeinsam singen oder deinem Kind als Gute-Nacht-Lied vorsingen.

Hören: Zusammen einer Fantasiereise lauschen, zum Beispiel beim Einschlafen oder als „Mittagsruhe“.

Fühlen mit einem verspielten Bodyscan: Dem Kind morgens beim Aufwachen auf so viele Körperteile wie möglich einen Guten-Morgen-Kuss geben und es damit durch seinen Kör-

per führen: *Guten Morgen, Stirn! Guten Morgen, Nase! Guten Morgen, rechter Arm! usw.*

Bewegen mit dem Schüttel-Kribbel-Spiel: Gemeinsam den ganzen Körper durchschütteln, dann wild durchs Zimmer tanzen und zuletzt mit geschlossenen Augen still stehen und hin-spüren, wo es im Körper kribbelt, zum Beispiel als Ritual nach Kindergarten oder Schule.



MEIN LIEBLINGSMANTRA

Das westafrikanische Mantra *Yemaya Assessu* ist mein Lieblingsmantra. Es symbolisiert für mich den kraftvollen, ewigen Fluss des Lebens, der alles miteinander verbindet. Ich habe es meiner Tochter in den ersten drei Lebensjahren fast jeden Abend vorgesungen. Als sie wegen eines Unfalls operiert wurde und eine Vollnarkose erhielt, konnte ich sie mit diesem Lied sanft in den Schlaf begleiten. Die Klänge und Worte waren ihr so vertraut, dass sie ihr in der ganzen Aufregung Halt gaben – genauso wie mir. Durch das meditative Singen konnte ich mich auf das konzentrieren, was in meiner Hand lag, nämlich das Beruhigen meiner Tochter. Dieser innige Moment mit ihr milderte einen Moment lang auch meine Sorgen und Ängste.

Ich habe das Mantra für dich eingesungen und online gestellt: www.intuitivesmuttersein.de/bonus. 

5.4. DIE 11 GOLDSTÜCKE DES INTUITIVEN MUTTERSEINS

Die folgenden „11 Goldstücke“ stellen die Essenz dieses Buches dar und sollen dich an all das erinnern, worum es beim intuitiven Muttersein geht. Jedes Goldstück für sich bewirkt einen Unterschied, wenn du dein Leben davon bereichern lässt. Je mehr Goldstücke du auf deiner Reise durchs Muttersein einsammelst, desto größer dein Schatz. Unter www.intuitivemuttersein.de/bonus findest du sie als PDF zum Herunterladen und Ausdrucken.



AUF EINEN BLICK

DIE 11 GOLDSTÜCKE DES INTUITIVEN MUTTERSEINS

1. *Ich vertraue der Weisheit in mir.*
2. *Mein Kind geht seinen eigenen Weg.*
3. *Ich bin wachsam für meine Gedanken.*
4. *Ich pflege die Verbindung zu mir und anderen.*
5. *Ich fülle den Nähetank meines Kindes.*
6. *Meditation fördert mein Seelenwohl.*
7. *Ich heiße alle Emotionen willkommen.*
8. *Ich habe eine klare Intention.*
9. *Achtsam begegne ich mir und der Welt.*
10. *Mitgefühl und Mut sind meine Verbündeten.*
11. *Um Hilfe zu bitten ist wahre Stärke.*

*Aus dem Buch #intuitivemuttersein
@karima.stockmann_lebensfreude @gu.verlag*

1 *Ich vertraue der Weisheit in mir.*

Ich selbst kenne mein Kind am besten. Ich bin gut genug, kompetent genug, mitfühlend genug, liebevoll genug, gelassen genug, einfach „Mutter“ genug, um bestmöglich für mein Kind zu sorgen. Ich darf der Stimme meines Herzens vertrauen! Ich lasse mir von niemandem etwas anderes einreden, auch nicht von mir selbst.

2 *Mein Kind geht seinen eigenen Weg.*

Ich zeichne die Lebenslinie meines Kindes nicht in meinen Gedanken vor. Ich ermutige es, seinen eigenen Lebensweg zu finden und zu gehen – mit all den Höhen und Tiefen, schönen Ausblicken und Irrwegen. Schmerzvolle Erfahrungen gehören zum Leben dazu und bedeuten Wachstum.

3 *Ich bin wachsam für meine Gedanken.*

Mein Verstand ist nicht der Regent meines Selbst und meine Gedanken sind nicht das Abbild der Wahrheit. Mein eigener „Filter“ bestimmt, was ich wahrnehme und was nicht. Ich bin wachsam für destruktive Gedanken und halte dazu Distanz, indem ich ihren Nutzen und Wahrheitsgehalt hinterfrage.

4 *Ich pflege die Verbindung zu mir und anderen.*

Aus einer starken Verbindung zu mir selbst erwächst eine starke Verbindung zu meinem Kind. Als Teil des großen Ganzen ziehe ich Kraft aus der Gemeinschaft und leiste meinen Beitrag durch liebevolle Aufmerksamkeit meinen Mitmenschen gegenüber.

5 *Ich fülle den Nähertank meines Kindes.*

Ich schenke meinem Kind das Gefühl des „Gesehenwerdens“. Meine liebevolle Aufmerksamkeit ist sein Leuchtturm.

Intuition ist kein **Mysterium**, das nur **Auserwählten** vorbehalten ist

Karima Stockmann, selbst Mutter und Expertin für weibliche Intuition, zeigt dir in diesem liebevollen Buch, wie du dich als (werdende) Mama von der Stimme deines Herzens leiten lässt – in den großen und kleinen Unwägbarkeiten des Lebens, in einem wertschätzenden Umgang mit dir selbst und in diesen gewissen Momenten, in denen einfach alles zu viel wird: die guten Ratschläge, die vielen Meinungen derer, die es vermeintlich besser wissen.

Karima ist sich sicher: Jede Frau kann anhand einfacher, alltagstauglicher Übungen in sich hineinspüren lernen und durch regelmäßiges Training wieder an die eigene innere Stimme anknüpfen. Die zurückgewonnene Intuition wirkt sich dabei nicht nur stärkend auf die Mutter-Kind-Bindung aus, sondern bereichert gleichzeitig alle anderen Aspekte des Lebens, in denen wir uns wünschen, mehr auf unser Bauchgefühl vertrauen zu können.

“

*Wir alle haben sie – diese innere Stimme, die uns zart und gleichzeitig selbstbewusst zuflüstert, was zu tun ist. Hören wir ihr wieder zu.
Lernen wir, ihr zu vertrauen.*

Karima Stockmann

WG 467 Ratgeber

ISBN 978-3-8338-8699-7



www.gu.de