

Checkliste

Die 5 größten Blockaden von Müttern auf dem Weg in einen erfüllenden Beruf – und wie du sie überwindest.

Hey und hallo!

Vielleicht bist du die Hetze zwischen Schuhe anziehen im Flur, Schul- und Kita-Tor, deinem Arbeitsplatz und zurück einfach leid. Möglicherweise hast du einfach keine Lust mehr, in deinem Beruf "die Mutti" zu sein, die keine Wertschätzung und kein Verständnis bekommt, sondern nur noch kleine Aufgaben und Projekte und verdrehte Augen hinter deinem Rücken, wenn dein Kind krank ist und du ausfällst.

Vielleicht wünschst du dir, mehr selbst über deine kostbare Zeit zu bestimmen und welchen Aufgaben du deine Energie schenkst.

Vielleicht möchtest du einer sinnhafteren Arbeit nachgehen.

Und – für uns Mamas niemals zu unterschätzen:

Vielleicht möchtest du dein eigenes Geld verdienen. Das kann ich unfassbar gut verstehen. All das.

Alles davon waren auch meine Gründe, aber dazu im Workshop mehr.

Ich bin Juli und ich bin Coachin und Familienberaterin. Ich helfe anderen Müttern, beruflich freier zu werden, sinnhafter zu arbeiten, ihre Kinder ins Leben zu stärken und ihr eigenes Ding zu machen. Zuvor haben mein Team und ich mehr als 500 Familien zu mehr Harmonie, besseren Beziehungen und weniger Konflikten verholfen.

Ich wünsche dir Inspiration und dass du der Stimme deines Herzens folgst!



Pre-Start

[NOCH 2, 3 GEDANKEN]

Während ich diese Zeilen tippe, feiere ich dich innerlich dafür, dass du jetzt hier bist und dir diese Checkliste anschaust! Du bist vielleicht gerade an der Stelle, an der du beginnst, deine Fühler auszustrecken und dich vorzutasten. In dir sehnt sich etwas nach Veränderung – aber du hast ÜBERHAUPT keinen Plan...das fühlt sich oft nicht so komfortabel für uns an, ich kenne das.

Und weißt du was? Jetzt gerade brauchst du keinen Plan. Dieser Weg, der gerade vor dir liegt, funktioniert ein wenig anders: **Du brauchst immer nur den nächsten kleinen Schritt zu machen und nicht die ganze Strecke zu sehen.** Das war bei mir genauso. Und am Ende ist daraus eine wundervolle Reise geworden, die mir als Mama und als Frau unfassbar viel geschenkt hat und das weiterhin jeden Tag tut.

Vertraue dir und deiner Neugier, deinem Sehnen und dem leisen Gefühl: Da muss doch noch mehr sein für mich. Ich teile an dieser Stelle einen „Schlagsatz“ einer Frau mit dir, deren Bücher mich immer sehr bestärken: **Made for more.** Und daran glaube ich bei jeder Frau, die ich sehe.

Bist du bereit, dich zu stärken und Hindernisse aus dem Weg zu räumen? Okay, let's go!

Juli

PS: Die neuen, stärkenden Gedanken in diesem Buch sind Vorschläge. Vielleicht hast du selbst noch viel stimmigere, nutze die, die für dich passen.



Blockaden

LÖSEN

Blockade 1: Ich bin selbst noch nicht weit genug, um andere zu begleiten.

Viele Frauen glauben, sie müssten erst alles perfekt machen, bevor sie anderen etwas geben können. Wir haben als Kinder oft keine gute Fehlerkultur aufbauen können und ein völlig falsches Bild von Entwicklung. Die Angst, etwas falsch zu machen und nicht gut genug zu sein, sitzt uns im Nacken und verhindert, dass wir unser Potenzial entfalten und ausleben und dass andere von unseren Fähigkeiten profitieren können. Aber Entwicklung ist kein Ziel, sondern ein Weg. Und der ist nicht immer gradlinig, das ist vollkommen natürlich. Gerade dein authentischer, unperfekter Weg stellt die Beziehung zu den Menschen her, mit denen du arbeitest.

Reflexionsfragen:

- Was habe ich selbst schon gelernt und gemeistert?

- In welchen Situationen habe ich anderen (vielleicht unbewusst) schon geholfen?

Neuer Gedanke:

„Ich muss nicht perfekt sein – ich darf bereit sein, loszugehen, mich zu entwickeln und zu wachsen.“



Blockaden

LÖSEN

Blockade 2: Ich habe nicht genug Zeit – mein Alltag ist schon voll genug.

Jetzt mal Hand aufs Herz: Wenn jemand die “Nicht genug Zeit”-Karte ziehen kann, dann sind es wir Mütter. Schließlich gibt es immer etwas zu organisieren, aufzuräumen, jemanden zu trösten und einen Berg Wäsche, der abgetragen werden will. Kurzum: Als Mütter werden wir möglicherweise locker 10-20 Jahre wenig Zeit haben. Das Problem: Je nachdem, wie tief wir verankert haben, dass wir uns Zeit für uns verdienen müssen und erst alle anderen happy sein müssen, wird uns das ziemlich schnell auf die Füße fallen, Erst emotional, weil wir unterschwellig wütend werden und dann explodieren. Irgendwann bezahlen wir das auch mit unserer eigenen Gesundheit, weil wir schwer überlastet sind. Das kann sich nur ändern, wenn wir einmal die Notbremse ziehen und Zeit für Veränderung und neue Wege **schaffen**.



Reflexionsfragen:

- Welche kleinen Zeitfenster habe ich, die ich für mich nutzen kann (wo frisst gerade zB. das Handy Zeit)?

- Was würde möglich, wenn ich mir bewusst Zeit für meine Bedürfnisse & Entwicklung nehme?



Neuer Gedanke:

“Wenn ich jetzt Zeit sinnvoll investiere, zahlt es sich schon bald auf mein Leben, meine Beziehungen und meine Gesundheit aus.”



Blockaden

LÖSEN

Blockade 3: Ich habe Angst, dass ich damit kein Geld verdienen kann.

Das ist nachvollziehbar – und damit sind wir wieder bei dem Punkt, dass wir gerne schon bei den ersten Schritten komplette Sicht auf unser Ziel hätten. Aber wenn du “Rom” in dein Navi eingibst, machst du dir ja auch keine Sorgen, dort nicht anzukommen. Und glaube mir: Genauso viele Wege, wie nach Rom führen, gibt es, als Selbstständige mit coolen Skills Geld zu verdienen – ich habe schon so viele davon ausprobiert und die Möglichkeiten erleben dürfen, und noch längst nicht alle ausgeschöpft. Und wer sagt, dass du von jetzt auf gleich mit einem Fingerschnips viel Geld verdienen musst? Fang doch mit kleinen Schritten an und lass es wachsen, anstatt dich von der Sorge überhaupt am ersten Schritt hindern zu lassen. Das, was du denkst, wird letztendlich über die Erfahrung entscheiden, die du machst.

Reflexionsfragen:

- Was würde sich in meinem Alltag verändern, wenn ich eigenes Geld mit etwas verdiene, das mich erfüllt?

- Wie würde ich mich fühlen, wenn Geld kein Hinderungsgrund wäre?

Neuer Gedanke:

„Ich kann in meinem Tempo wachsen – und mir eine Arbeit aufbauen, die mich trägt und mir Einkommen schenkt.“



4

Blockaden

LÖSEN

Blockade 4: Ich habe keine pädagogische Ausbildung – kann ich dann überhaupt helfen?

Es ist gut, wenn du dir diese Frage stellst. Denn sie ist Ausdruck dafür, dass du Menschen und dir selbst Sicherheit geben möchtest – und diese brauchen Eltern. Du bekommst in einer guten Ausbildung das notwendige Fachwissen über kindliches Verhalten, kindliche Entwicklung und wie Erwachsene damit umgehen können. Darüber hinaus ist Coaching und Beratung ein begleitendes und bestärkendes Werkzeug – du musst niemanden reparieren, sondern hilfst, Lösungen zu entwickeln. Das tust du – wenn deine Ausbildung gut ist – nach neuestem Stand der Wissenschaft. Diese ist übrigens im staatlichen Bildungssystem veraltet und nicht mehr zeitgemäß – ein Grund, warum viele Pädagogen eigenständig auf die Suche nach Weiterbildungen gehen, die ihnen helfen, Kindern respektvoll und angemessen zu begegnen.



Reflexionsfragen:

- Was hat mir als Mutter am meisten geholfen – und was hätte ich mir von einer Begleitung gewünscht?

- Was macht eine gute Begleitung aus meiner Sicht aus – und wo bringe ich das bereits mit?



Neuer Gedanke:

“Mein Weg, meine Erfahrungen und mein echtes Interesse an Menschen machen mich zu einer einfühlsamen Begleiterin.”



Blockaden

LÖSEN

Blockade 5: Was denkt mein Umfeld von mir, wenn ich losgehe?

Vielleicht kommt bei dir gerade einer der folgenden Gedanken auf: „Was, wenn andere das belächeln?“, „Was, wenn mein Partner mich nicht in einer neuen Rolle sieht?“, „Trauen andere mir das zu?“, „Was, wenn ich scheitere und alle sagen: Hab ich doch gleich gesagt?“ Sag *Hallo* zu deinem neurobiologischen Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Bindung. Unbewusst haben wir Angst, diese zu verlieren, wenn wir etwas verändern. Das geht uns allen so und die Angst, die sich in diesen Gedanken zeigt, ist ganz natürlich. Und ja: Vielleicht kommen Kommentare und Einwände. Mit denen erzählen diejenigen Menschen aber nur etwas über sich und ihre unbewussten Ängste. Wenn wir uns verändern, bedeutet das auch immer Veränderung und Spiegelung für unser Umfeld. Das ist unbequem, selbst, wenn die Veränderungen positiv sind, und löst so unbewusst diese Einwände und Aussagen aus. Es ist oft gerade unser Licht, das andere herausfordert. Aber: Dein Weg und deine Träume gehören zu einem Menschen – zu dir. Und dann sind da noch diejenigen, die du inspirierst und ebenfalls ermutigst, wenn du Mut schöpft. Für dich. Für dein Kind. Für dein Leuchten.



Reflexionsfragen:

- Wer in meinem Leben unterstützt mich – oder würde mich vielleicht sogar bewundern, wenn ich starte?
- Wen halte ich innerlich davon ab, sich ebenfalls zu entfalten, weil ich mich selbst klein halte?



Neuer Gedanke:

„Ich darf meinen Gefühlen und Wünschen vertrauen und meinen Träumen folgen.“



Roadmap für deinen Weg

0.) START: WERDE DIR BEWUSST, WAS DU MÖCHTEST & WELCHE VORTEILE DIE VERÄNDERUNG FÜR DICH UND ANDERE HÄTTE.

1.) SCHAU AUF DEINE ERFAHRUNGEN UND DEINE PERSÖNLICHKEIT. MACHE DIR BEWUSST, DASS DU ANDEREN HELFEN KANNST.

3.) BILDE DICH WEITER. MACH DIR BEWUSST, DASS DU EIN LEBEN LANG VON INVESTITIONEN IN DEINE ENTWICKLUNG PROFITIERST. KEINE KRISE UND KEINE VORGESETZTE KANN DIR DAS JE WIEDER NEHMEN!

4.) SPRICH MIT UNS ÜBER DEINE MÖGLICHKEITEN – WIR FREUEN UNS AUF DICH!

>>>HIER IST DEIN TERMIN

**DAS HIER IST KEINE
GENERALPROBE. DAS
HIER IST DEIN LEBEN. LEB
LOS!**



**DIE MENSCHEN, DENEN
DU HELFEN KANNST,
WARTEN AUF DICH UND
DEIN AUTHENTISCHES
SELBST.**