

MuM

MUTTER UND MINDSET
AKADEMIE

SUPER-MUM-CAMP

workbook



*Herzlich
willkommen!*



Ich bin Nathalie Spiegelfeld, Mentorin für Mütter und Gründerin der MuM Akademie.

Die MuM Akademie ist mein Herzensprojekt. Ich habe all mein Wissen und alle Tools, die mir als 4facher Mutter geholfen haben und die ich von den besten Erfolgscoaches aus Deutschland und Amerika gelernt habe, reingepackt. Sie ist ein Geschenk von meiner Seele an deine Seele, das du nutzen kannst, um vom Verstand in dein Herz zu kommen, um dich besser zu verstehen, um deine Kinder besser zu verstehen, um dir das Leben zu erschaffen, das du dir wirklich wünschst.

Meine Mission sind glückliche Mütter und glückliche Kinder. Unsere Kinder kommen perfekt auf die Welt. Und es ist unsere Verantwortung, dass es so bleibt. Ich zeige dir, wie du diese Herausforderung meisterst und dabei nicht ins Burnout schlitterst.

In der kommenden Woche gebe ich dir einige meiner wertvollsten Tools an die Hand. Ich freue mich und danke dir für deine Entscheidung, loszugehen für dein erfülltes Leben und die erfüllte Zukunft deiner Kinder.

Genieße die Reise. Du hast noch gar keine Vorstellung davon, wohin sie dich bringen wird!

Alles Liebe

Nathalie

Nathalie Spiegelfeld
www.mumakademie.at

INHALT



TAG 1
DER GRUNDSTEIN -
VON BEGINN AN GLÜCKLICH

TAG 2
FRÜHE JAHRE -
EINE SICHERE MUTTER-KIND-BINDUNG
AUFBAUEN

TAG 3
KINDERTAGE -
GEFÜHLE VERSTEHEN, GRENZEN SCHAFFEN
UND FRIEDVOLL KOMMUNIZIEREN

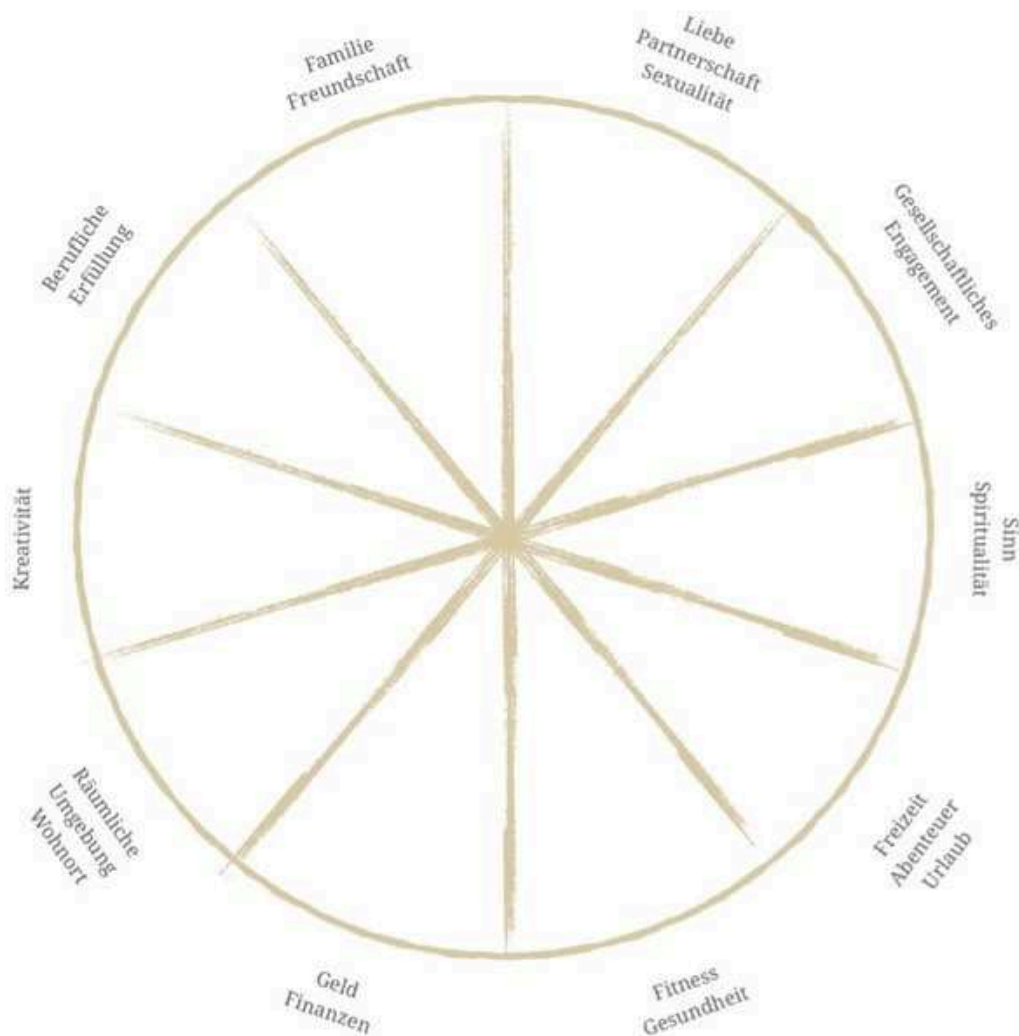
TAG 4
JUGENDJAHRE -
EINEN KAKTUS UMARMEN

TAG 5
ALLE TAGE -
ERFÜLLT LEBEN

TAG 1 ÜBUNG - RAD DES LEBENS

Das Rad des Lebens

Das Rad des Lebens spiegelt die 10 Bereiche des Lebens wider. Anhand des Rades kannst du einordnen, welche Bereiche für dich besonders wichtig sind, wo du gerade stehst, in welchen Bereichen du erfüllt bist und in welchen Bereichen du noch nicht deine Herzenswahrheit lebst, wo noch Raum für Wachstum ist.





TAG 1

ÜBUNG - RAD DES LEBENS

Schritt 1:

Fühle in dich hinein und fülle für jeden Lebensbereich auf einer Skala von 1-100% aus, wie erfüllt du heute in diesem Bereich bist. Das jeweilige Tortenstück steht für 100% in diesem Lebensbereich.

Schritt 2:

Bewerte für jeden Bereich auf einer Skala von 1-10, wie wichtig dir der jeweilige Bereich ist. 1 bedeutet nicht wichtig. 10 bedeutet sehr wichtig.

Schritt 3:

Schau dir dein ausgefülltes Rad des Lebens an und lasse es auf dich wirken. In welchen Bereichen lebst du bereits 70, 80, 90, 100%? Erkenne dich für die Fülle an. Nimm wahr, was du bereits alles geschaffen hast. Du hast bereits viele Ressourcen, auf die du zurückgreifen kannst.

Schritt 4:

Was hast du ganz aktiv getan, um in diesen Bereichen so erfüllt zu sein? Welche Entscheidungen, Gedanken, Verhaltensweisen, innere Einstellungen haben dazu beigetragen, dass diese Bereiche erfüllt sind?

Schritt 5:

In welchem Lebensbereich ist noch Raum für Erfüllung? Sind diese Bereiche wichtig für dich? Was wäre in diesen Bereichen anders, wenn du hier zu 100% erfüllt wärst?

Schritt 6:

Schreibe für jeden dieser Bereiche jeweils 3 konkrete Schritte auf, die du tun kannst, um auch hier zu 100% erfüllt zu sein.

T A G 2
Ü B U N G -
L I E B E S B O M B A R D E M E N T



Dies ist eine Übung, die du mit deinem Kind machst: Es ist gemeinsame Zeit, Zeit zu zweit, in der du deinem Kind eine hochkonzentrierte Dosis der Aufmerksamkeit schenkst, im Rhythmus des Gebens und Nehmens.

Es ist eine Zeit mit festgelegtem Anfang und Ende, in der dein Kind den Ton angibt. Das Kind entscheidet, was ihr tut und wo ihr es tut. Drücke deine von Herzen kommende Wertschätzung und Liebe aus. Wenn du ihm diese Liebe und Beachtung schenkst, muss es sich nicht aufspielen, um deine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Lass dein Kind die Führung übernehmen. Sei mit deinem Kind zusammen und tue nichts anderes, außer ihm Gesellschaft zu leisten.



TAG 3 KINDHEITSTAGE - GEFÜHLE VERSTEHEN

Die Qualität unseres Lebens ist davon abhängig, wie wir uns fühlen. Je mehr Liebe wir uns selbst und der Welt entgegenbringen und je mehr Freude wir uns erlauben zu empfinden, desto besser fühlen wir uns. Im Laufe unseres Lebens pendeln wir uns häufig auf einer bestimmten Gefühls-Frequenz ein und schwingen auf dieser Frequenz. Leider liegt bei den meisten Menschen diese Gefühlsfrequenz irgendwo zwischen Angst und einer gewissen Unsicherheit dem Leben gegenüber.

Wir haben immer die Wahl, wie wir uns fühlen. Niemand kann dir gute oder schlechte Gefühle machen. Das kannst nur du selbst.

Es gibt keine guten und schlechten Gefühle, es gibt Gefühle, die uns gut fühlen lassen und Gefühle, die uns schlecht fühlen lassen. Sie gehören alle zu einer Familie und wollen alle gehört werden.

Wenn du sensibel auf die Gefühle deines Kindes reagierst, bringst du ihm bei, eine gesunde Beziehung zu seinen Gefühlen aufzubauen.

Wie begleitest du die Gefühlswelt deines Kindes richtig?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



TAG 3 KINDHEITSTAGE - GRENZEN SCHAFFEN

Die erste Grenze, die du ziehen musst, ist deine eigene. Erst dann bist du in der Lage – gemeinsam mit dem Vater des Kindes – die Grenzen für dein Kind zu setzen. Grenzen und Regeln sind ein weiterer Weg deinem Kind zu zeigen, dass es dir wichtig ist und dass du es nicht alleine lässt.

Grenzen vermitteln Sicherheit. Strukturen sorgen für inneren Halt.

Einmal festgelegte Strukturen und Grenzen brauchen regelmäßige Überprüfung. So wie sich deine Kinder weiterentwickeln, entwickeln sie neue Bedürfnisse und Interessen.

Wie setzt du Grenzen richtig?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



T A G 3 K I N D H E I T S T A G E - F R I E D V O L L K O M M U N I Z I E R E N

Achte darauf, wie du kommunizierst!

Worte können Fenster sein oder Mauern. (Marshall Rosenberg)

Unser eigenes Verhalten hat den größten Einfluss auf unsere Kinder.
Unsere Kinder machen nicht das, was wir sagen, sie machen das, was wir tun.

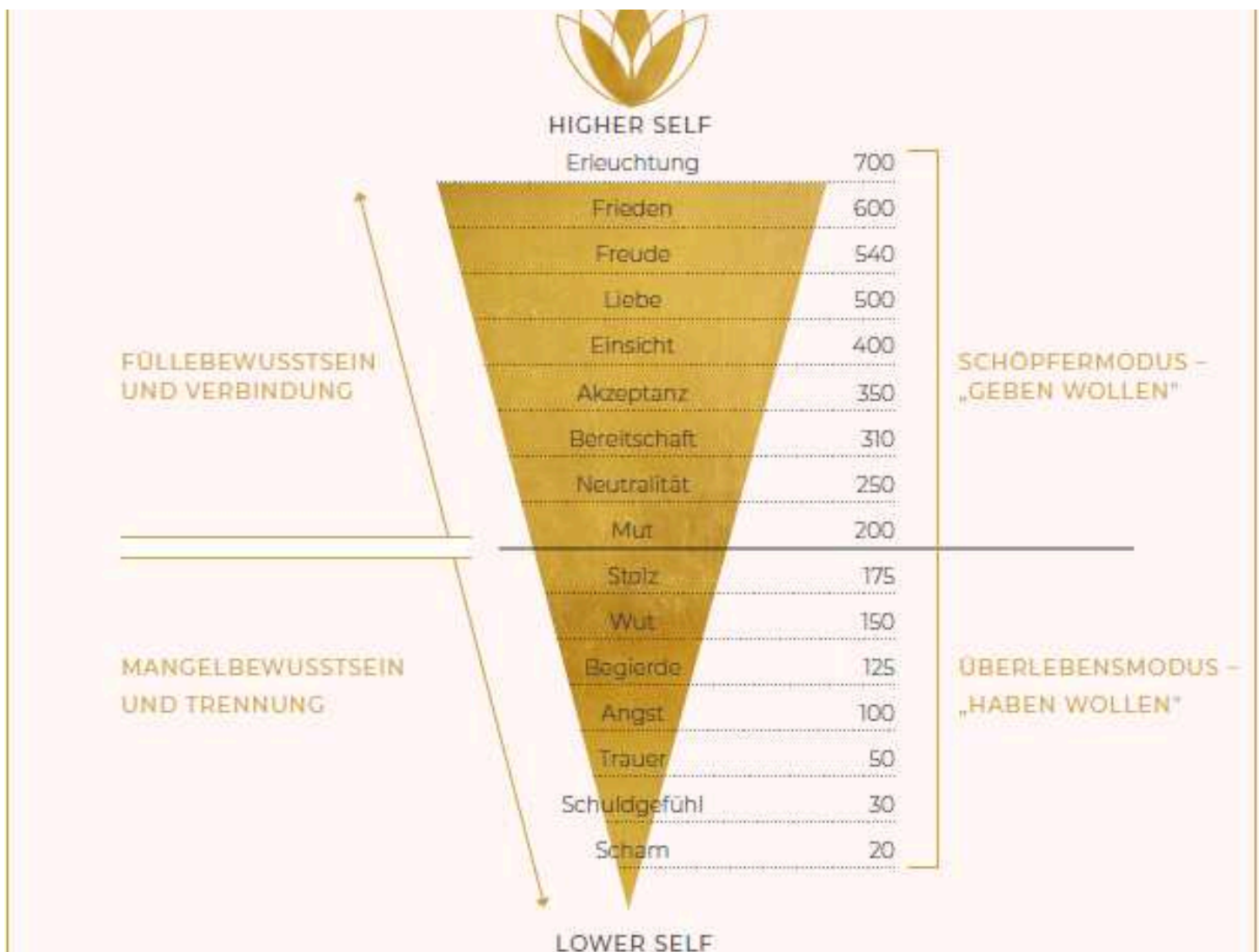
Wie kommunizierst du richtig?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TAG 3 ÜBUNG - DIE HIGHER SELF SKALA

Mit der Higher Self Skala, angelehnt an die Ebenen des Bewusstseins von Dr. David Hawkins, können wir die unterschiedlichen menschlichen Bewusstseinszustände und Gefühlsfrequenzen einordnen.

Dabei wird deutlich, dass wir das eigene Leben entweder in einem Zustand von Fülle oder Mangel erfahren können.



T A G 3
Ü B U N G -
D I E H I G H E R S E L F S K A L A



Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, ein Füllebewusstsein zu entwickeln und negative Schwingung in positive zu shiften.

In deiner besten Version bist du in Verbindung mit deiner wahren Essenz und erkennst die Fülle, die dich umgibt.

Stelle dir folgende Fragen:

1. Wo hängst du am meisten ab? Wo hast du dich im Alltag eingependelt?
2. Welche Gefühle kennst du am besten? Ganz ohne Bewertung: Wie ist dein Gefühlsthermostat eingestellt?
3. Denke jetzt an dein erfülltes Muttersein. Stell dir vor, du bist die Mutter, die du immer sein wolltest. Welches Gefühl erhoffst du dir zu fühlen?
4. Was sind deine 3 Lieblingsgefühle, die du in deinem Leben empfinden möchtest?
5. Wann empfindest du diese Gefühle am stärksten? Was machst du in diesen Momenten?
6. Was kannst du heute schon in deinem Alltag tun, um in Einklang mit diesen Gefühlen zu sein?



TAG 4 JUGENDJAHRE – EINEN KAKTUS UMARMEN

Die Pubertät ist die Zeit, in der sich die Kinder von uns Eltern abnabeln sollen. Sie sollen verstärkt ihre eigenen Erfahrungen machen, sich ausprobieren und uns immer mehr infrage stellen. In diesem Prozess geraten wir Eltern immer öfter mit unseren Kindern aneinander.

Einerseits wünschen sich unsere Teenagerkinder Freiheit, doch andererseits sehnen sie sich nach einer elterlichen Umarmung. Sie sind nicht Fleisch und nicht Fisch.

Unsere Aufgabe als Eltern ist es, unseren Kindern diese Ambivalenz zu erklären, sie in ihrem Freiheitsdrang zu unterstützen und sie auch in den Arm zu nehmen, wenn sie sich das wünschen.

Wie begleitest du dein Kind optimal durch diese herausfordernde Phase?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



T A G 4

Ü B U N G -

D E I N I N N E R E R S I C H E R E R R A U M

Ich wünsche mir, dass du in herausfordernden Situationen mit deinem pubertierenden Kind stark bist. Je sicherer du dich in dir fühlst, je reflektierter du über dich selbst bist, je besser du deine Emotionen regulieren kannst, umso besser kommst du mit herausfordernden Situationen zurecht.

Deshalb will ich dir eine Übung zeigen, in der du einen sicheren Raum in dir selbst schaffen kannst. Sicherheit im Innen erzeugt Sicherheit im Außen. Erst wenn du dich sicher und stark fühlst, kannst du deinen Kindern Sicherheit und Halt geben.

Stelle dir folgende Fragen:

1. Wann und wo fühlst du dich richtig sicher und verwurzelt? Was brauchst du, um dich geborgen zu fühlen? (Ein gemütlicher Raum oder Ort? Wärme? Schöne Farben? Bestimmte Menschen? Gerüche? Die Natur? Berührungen?)
2. Wähle jetzt einen Ort für dich, der diese innere Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit in dir verstärkt. Was ist dein innerer Ort der Geborgenheit? (Ort, den es tatsächlich gibt, oder ein Ort aus der Fantasie)
3. Nutze jetzt deine 5 Sinne um diesen Ort so klar wie möglich in dir zu aktivieren. Was siehst du an diesem Ort? Was hörst du, spürst du, riechst du, schmeckst du?
4. Verbinde diesen Ort jetzt mit einem Symbol. Welches Symbol steht für dich für innere Geborgenheit?



TAG 5 ALLE TAGE - ERFÜLLT LEBEN

Heute teile ich mit dir meine wertvollsten Tools. Sie lassen sich aus meinem Alltag und auch aus dem Alltag meiner Kinder nicht mehr wegdenken.

Jahrelang habe ich dieselben Gedanken gedacht, Gefühle gehabt, Dinge gemacht. Alles aus reiner Gewohnheit. Ich habe natürlich auch dieselben Ergebnisse in meinem Leben erzielt. Wir können in unserem Leben aber nur andere Ergebnisse erreichen, wenn wir beginnen, neue Gewohnheiten in unserem Alltag zu leben.

“Es grenzt an Wahnsinn, immer dieselben Dinge zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.”
(Albert Einstein)

In diesem Sinne: Lass dich überraschen und nimm dir die Impulse mit, die sich für dich und deine Familie gut anfühlen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



TAG 5 ÜBUNG - SOS NOTFALLSKOFFER

- Gute-Laune Musik
- Tanzen
- Spaziergänge
- Genügend erholsamen Schlaf
- Mit Menschen zusammen sein, die mir gut tun
- Ein gutes Buch lesen
- Journaling
- Meditation
- Dankbarkeitspraxis
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

**Ziele nach dem Mond,
selbst wenn du ihn verfehlst,
wirst du zwischen den Sternen landen.
(Friedrich Nietzsche)**



Next steps



Ich danke dir von Herzen, dass du dir die Zeit genommen hast für dich und deine Kinder.

Du hast gerade einen ersten Eindruck bekommen, was möglich ist.

Erkennst du, dass es manchmal auch ganz einfach sein kann? Dass es andere Wege gibt?

Hat dir das Super-MuM-Camp geholfen?

Haben dich meine Impulse bereits nach vorne gebracht?

Ahnst du, was da noch alles möglich ist, wenn du daran arbeitest?

Du nimmst bereits wertvolle Impulse mit, doch sind wir nur an der Oberfläche geblieben. Ich lade dich herzlich zu einem **kostenfreien 1:1 Gespräch** ein, dann können wir gerne tiefer in deine ganz persönlichen Themen eintauchen.

Wir schauen uns deine persönliche Situation im Detail und ganz individuell an. Wir finden die größten Hürden heraus und wir schauen uns erste Schritte an, wie du in deinen persönlichen Herausforderungen weitergehen kannst.

Buche dir hier gerne einen Termin bei mir. <https://calendly.com/mumakademie>

Ich lade dich auch herzlich ein, dir auf www.mumakademie.at meine **Programme** anzuschauen. Das **“Survival”**-, das **“Von Beginn an glücklich”**- und das **“Star”**- Programm sind auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Formate. Hier begleite ich dich über einen Zeitraum von 3 Monaten. In einer Gemeinschaft von großartigen Frauen wirst du dein ganzes Potential erkennen und entfalten.

Ich freue mich auf dich! Fühle dich von Herzen umarmt.

Du leisest Großartiges!

Deine Nathalie

