

WORKBOOK

GOLDstück

Erfahre als Mama die Wertschätzung, die du verdienst!



MAMA 2.0
Katharina Höfer



INTRO

Ich möchte dir mit diesem Workbook ein Geschenk machen. Und damit meine ich nicht, dass ich es dir kostenfrei zur Verfügung stelle. Ganz im Gegenteil.

Ich möchte dir ein Geschenk machen, weil du es wert bist. Weil du einzigartig bist. Und weil ich weiß, dass du als Mama jeden Tag dein Bestes gibst. Und weil ich auch weiß, dass du dich in dem du mich und meine Arbeit verfolgst und dir dieses **Workbook** gegönnt hast, dazu entschieden hast, es ab heute jeden Tag noch 1 % besser zu machen. Für dich. Für dein Kind. Für deinen Mann. Für DEIN Leben.

Dies ist eine **Schritt für Schritt Anleitung**. Die einzelnen Impulse sind aufeinander aufgebaut und bedingen einander. Deshalb fang vorne an und arbeite dich in der Praxis einfach Stück für Stück durch.

Wichtig: Erwarte nicht zu viel auf einmal von dir. Rom wurde schließlich auch nicht in 2 Tagen gebaut UND du möchtest schließlich eine Veränderung mit echtem Mehrwert und Langzeitwirkung aufbauen. Du darfst dir also Zeit lassen. **Das ist ein Marathon, kein Sprint**. Es geht darum neue Denk- und Handlungsweisen in deinem Alltag zu etablieren. Das braucht Zeit und deine volle Aufmerksamkeit.

Ich wünsche dir unglaublich viel Freude beim Lesen und Eintauchen. Viele viele neue Erkenntnisse, die du federleicht mit in deinen Alltag nehmen kannst. Ich bin mir 1000 % sicher, dass du schon nach kürzester Zeit erste Erfolge in der Bauch- und Herzgegend verspüren wirst.

Deine

Katharina



INHALT

#1 LANDKARTENABGLEICH

#2 BASELINE

#3 WERTSCHÄTZE DICH SELBST

#4 WERTSCHÄTZUNG VON AUßEN

Extra GOLDSTAUB

Aufgepasst: Im Text verstecken sich verschiedene **Symbole**, um deinen Blick sofort auf meine Top Tipps zu lenken und dir zu verdeutlichen, wieviel Zeit du für die jeweilige Übung einplanen darfst.

TOP TIPP = 

DAUER = 

#1 LANDKARTENABGLEICH

So. Worum soll es auf den folgenden Seiten gehen. Um Wertschätzung. Wertschätzung für dich als Mama. Für dich als Frau. Für dich als Mensch. Denn das sind keine verschiedenen Rollen oder Personen. Das ist alles eins. Fest verwoben. Denn das bist DU.

Definition

Aber was ist Wertschätzung eigentlich und in welchen Formen kann sie uns tagtäglich über den Weg laufen? Ich will es kurz definieren, damit wir ein klares gemeinsames Bild haben. Eine eindeutige Landkarte über was wir hier sprechen und wie groß und kunterbunt dieses Gemälde sein kann. Denn **Wertschätzung ist nicht für Jedermann dasselbe**. Jeder pickt sich seine bevorzugten Pigmente aus diesem Bild. Fühlt sich von anderen Farben und Formen angesprochen. Denn jeder von uns ist einzigartig. Niemanden von uns gibt es ein zweites Mal auf dieser Welt. Und genauso vielfältig ist auch die Art und Weise Wertschätzung zu schenken oder zu empfangen.

Der Duden definiert das Wort Wertschätzung wie folgt: **Ansehen, Achtung, Anerkennung, hohe Einschätzung.**

In der Psychologie bezeichnet es die positive **Bewertung eines anderen Menschen**. Die positive **innere Haltung einem Anderen gegenüber**.

Fazit

Man könnte somit zusammenfassen, dass es aus der subjektiven also in dem Fall DEINER Perspektive darum geht: Wie wird DEINE „Leistung“ als Mama anerkannt und wertgeschätzt. Und – Spoileralarm – in diesem „WIE“ stecken **zwei Blickwinkel**:

- dein eigener (**subjektiv**) und
- die (wahrgenommene) Bewertung durch einen Anderen (**objektiv**). Wobei es objektiv ja gar nicht wirklich gibt. Sagen wir also noch konkreter: Die subjektive Meinung eines Anderen. Und in meinem Workbook soll der ominöse Andere ganz konkret der Papa deines Kindes bzw. dein Lebenspartner sein.

Und mit dieser Einleitung steigen wir nun tiefer in die Materie ein...

#2 BASELINE

Wir widmen uns zuerst DIR. Denn **der Dreh- und Angelpunkt einer jeden Veränderung in deinem Leben bist DU**: DEINE Gedanken, DEINE Gefühle, DEINE Handlungen, Deine Routinen.

Um deinen Blickwinkel zu beleuchten, möchte ich dich darum bitten, dir zunächst **folgende Fragen** zu stellen und sie in Schriftform zu beantworten. Lass dir Zeit. Schreib die Antworten auf. Das ist wichtig, denn so hast du es plakativer vor Augen und kannst es dir im Nachgang immer wieder anschauen, darauf zurückgreifen, das Vorher-Nachher vergleichen oder nachjustieren.

Selbsteinschätzung

 10 MINUTEN

Wir werfen als erstes den Scheinwerfer darauf, was du mit dem Wort Wertschätzung verbindest. Welchen Stellenwert sie für dich hat und warum. Wir werfen quasi einen kleinen Blick auf die Bühne und schauen uns die Requisiten an.

- ➔ Welches Gefühl verbindest du mit Wertschätzung?
- ➔ Welches deiner Bedürfnisse wird mit Wertschätzung gestillt?
- ➔ An welchem Punkt fühlst du dich aktuell zu wenig wertgeschätzt?
- ➔ Wie wertgeschätzt fühlst du dich insgesamt? (Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Wie wertgeschätzt möchtest du dich fühlen? (Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
Definiere dein Ziel!
- ➔ Wie zeigst du Anderen deine Wertschätzung?
Das ist auch die Art und Weise, in der du selbst Wertschätzung empfangen möchtest.

Wenn du alle Fragen konsequent und tiefgehend beantwortet hast, hast du nun einen genaueren Einblick erhalten, welche(s) Grundbedürfnis(se) du mit Wertschätzung verknüpfst, wo du gerade stehst, wo du hin möchtest und in welcher Form man dir das Gefühl der Wertschätzung vermitteln kann.

#3 WERTSCHÄTZE DICH SELBST

Status Quo

🕒 2 MINUTEN

Schauen wir doch mal als Erstes, wie liebevoll du mit dir selber bist.

Bitte **beantworte hierzu die folgenden Fragen** ehrlich und möglichst objektiv. Falls du es zunächst nicht einschätzen kannst: kein Problem. Nimm dir einen Tag oder zwei und schau dir tagtäglich über die Schulter. Gewinne einen Eindruck von dir selbst. Sei achtsam.

- ➔ Nimmst du vollumfänglich wahr, was du selbst tagtäglich leistest?
(Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Bist du stolz darauf? (Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Belohnst du dich für deine Leistung? (Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)



Wenn du diese Fragen im Schnitt mit weniger als jeweils 7 Punkten beantwortet hast, gibt es hier noch ordentlich **Potential** nach oben, das unbedingt ausgeschöpft werden sollte.

Wie?

Das erfährst du jetzt.

»» Dankbarkeitsjournal

★ ⌚ 5 MINUTEN

Leg dir ein Dankbarkeitsjournal an. Und sei hier konsequent. Schreibe **jeden Tag je 5 Dinge** auf, ...

- die du heute **geschafft** hast und für die du dich feierst (z.B. Spülmaschine, Wäsche, Pause),
- auf die du besonders **stolz** bist und
- wie du dich dafür **belohnt** hast.

Warum das Ganze?

Du lernst, dir bewußt Zeit zu nehmen um über dein Handeln und deinen Wert für deine Welt nachzudenken. Es festzuhalten. Es bewußt aufzuschreiben und zu lesen. Denn Fokus kreiert: Dein Blick auf dich selbst, deine **Achtsamkeit** für den Alltag, für die kleinen Dinge, für all das was du leistest wird mehr werden. Mit jedem Tag.

»» Konfettiliste

⌚ 30 MINUTEN

Leg dir eine Konfettiliste an mit **20 Dingen, die du liebst** und mit denen du dich gerne für deine Leistungen **belohnen** möchtest.

Achte unbedingt darauf, dass sie zeitlich derart in deinen Tag passen, dass du sie **leicht und schnell einlösen** kannst. Plane sie fest ein. **Täglich**. Das können auch Pausen sein. Musik. Solarium. Yoga. TV Serie. Kaffee mit Milchschaum. Was auch immer. Es geht hier um dich.

»» Erfolgsliste

 1 STUNDE

Leg dir eine Erfolgsliste an mit **50 Dingen**, die du in den letzten **zwei Jahren** gemeinstert und erreicht hast.

Verschaff dir einen Überblick zu was du alles fähig bist!



Tipp

- Wenn dir nix mehr einfällt: Frag deine beste Freundin. Deinen Mann. Dein Kind. Deine Mutter. Sie werden dir helfen. Trust me.
- Wenn die Liste fertig ist: Mach dir ein groooßes Geschenk. Belohne dich.
- Solltest du künftig mal das Gefühl haben, du hast es nicht drauf, du hast heute einen Fehler nach dem nächsten gemacht, weißt überhaupt nicht, was du überhaupt jemals in diesem Leben auf die Kette gekriegt hast ooooder wenn eine Herausforderung ansteht, die dir schier den Kopf wegpustet vor Angst: Hol dir die Liste raus. Lies sie dir durch. Von Anfang bis zum Ende. Saug die Energie auf. Mach dir bewußt wie stark du bist.

»» Affirmationen 3X TGL.

Mein **Selbstwert Superbooster**:

Affirmationen. Ich liebe sie!

Wenn du sie noch nicht kennst, wirst du sie lieben lernen. Versprochen.

Affirmationen sind **selbst bekräftigende Glaubenssätze**, die dir dabei helfen negative Denkmuster auszuhebeln und dich in die richtige Frequenz für das Gesetz der Anziehung zu bringen.

Ich schenke dir meine 3 Selbstwert Booster. DENN, wenn du eine starke Mitte hast, in dir ruhst, dich selbst liebst und deinen Wert kennst (nicht ahnst: KENNST), dann bist du selbst deine Quelle der Wertschätzung. Autonom. Unabhängig. Und DAS ist quasi wie der Super Bowl.

Wenn du eher der visuelle Typ bist, schreib sie dir auf einzelne **Post Its** und häng sie dir an den Spiegel oder Kühlschrank. Bist du eher der auditive Typ? Auch ok. **Sag sie dir mehrfach am Tag**. Fühl dich hinein. Du kannst sie dir auch als Audio auf deinem Handy speichern und sie mehrfach am Tag anhören.

Ich kenne meinen Wert und meine Leistung.

Ich bin die perfekte Mama für mein Kind.

Ich liebe mich.

»» Selbstfürsorge



Ein letztes unglaublich wirksames Tool, um deinen Wertschätzungstank zu füllen ist Selbstfürsorge.

Warum? Umso besser du für dich sorgst, desto besser ist dein **Fundament**. Deine innere Balance. Desto weniger sensibel reagierst du auf Feedback von außen. Weil du dich wohlfühlst, voller Energie bist und für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit sorgst. Das ist auch eine Art der **Selbstwertschätzung**.

Was kannst du hier aktiv tun?

- Ausreichend Schlaf (Ja, der Papa darf hier gerne mal mehr ran, wenn du ein Gap hast.)
- Trink genug!
- Ernähre dich gesund und ausreichend
- Achte auf Vitamin D und deinen Eisenhaushalt
- Geh an die frische Luft
- Beweg dich
- Sorge für ausreichend Pausen
- Social Media- & Bildschirmpausen einlegen

Fazit

Es ist immens wichtig, dass du lernst **dich selbst wertzuschätzen**. Zu 100 % deinen Wert zu kennen. Deine Leistung zu sehen. Und mit Leistung meine ich keine Quantität oder Qualität oder irgendwelche abstrusen Haushaltsrekorde. Ich meine die Leistung, die dir als Mensch innewohnt mit all dem was du täglich an Liebe und Energie in deine Familie steckst. Die großen und die kleinen Dinge. Ich sage das ganz bewußt, denn häufig sind die 8 Mio. Kleinigkeiten für uns so selbstverständlich, dass sie selbst uns nicht mehr auffallen und dann wundern wir uns warum es unser Partner nicht bemerkt. Oder vielleicht bemerkt, aber es nicht erwähnt...

DU bist an allererster Stelle die Quelle deiner Energie und der Liebe, die du dir selbst schenkst. Und somit auch der Wertschätzung.

Erst wenn du DAS gelernt hast, bist du in der Lage die Liebe und Anerkennung auch 100% von außen wahr- und vor allen Dingen anzunehmen.

Und by the way: Damit wärst du dann auch das großartigste **Vorbild für deine Kinder!** Geil oder geil? Genau. Es lohnt sich. Nimm das ernst. Spiel es nicht herunter.

Tipp

Mache immer am Ende der Woche einen kurzen **Kassensturz**: Hat sich die wahrgenommene Wertschätzung schon verändert?



#4 WERTSCHÄTZUNG VON AUSSEN

Nun beginnt das Fortgeschrittenen Programm.

Wie kannst du dich durch deinen **Partner** mehr wertgeschätzt fühlen, mehr gesehen fühlen in deiner Leistung, unterstützt fühlen und letztlich auch geliebt. Denn sind wir mal ehrlich, das ist es doch was am Ende unter dem Summenzeichen steht. Stimmts oder hab ich Recht? Es geht um Liebe. Um Anerkennung. Also los.

Partnerperspektive

 10 MINUTEN

Beantworte zunächst die **folgenden Fragen** um dich warm zu schaukeln und ein konkretes Bild von der aktuellen Situation in deiner Partnerschaft zu zeichnen mit dem du losmarschieren kannst. Beantworte sie intuitiv. Aus dem Bauch heraus. Überleg nicht all zu lange.

- ➔ Wie stark fühlst du dich von deinem Partner gewertschätzt?
(Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Wenn es eine Diskrepanz zu deinem Wunsch (Seite 04) gibt: Wie sehr verletzt es dich, nicht der Form gewertschätzt zu werden, wie du es dir wünschst?
(Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Wie und wie oft vermittelt dir dein Partner seine Wertschätzung?
- ➔ Wie viel Wertschätzung bringst du deinem Partner aktuell entgegen?
(Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
- ➔ Auf welche Art und Weise tust du das?

Beantworte die Fragen bitte nicht im Kopf. Schreib dir die Antworten auf.

Zielvision: Was willst du?

 15 MINUTEN

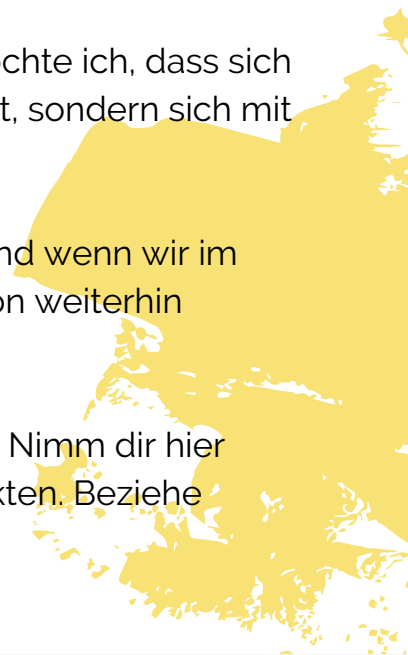
Definiere nun dein Ziel um die Segel setzen zu können.

Das ist erst einmal wichtig, damit du nicht blind vorwärts stolperst, sondern dir klar wirst - und zwar ganz konkret - WAS sich verändern soll. Nur so kannst du am Ende auch feststellen, ob du deinem Ziel näher gekommen bist oder es sogar übertroffen hast.

Darüber hinaus - und das ist meines Erachtens fast noch wichtiger - möchte ich, dass sich dein Kopf nicht auf das konzentriert, was du nicht mehr haben möchtest, sondern sich mit der **Lösung** und der **Zukunft** beschäftigt. Also dem wo du hin willst.

Warum? Fokus kreiert. Ich glaube fest an das **Gesetz der Anziehung**. Und wenn wir im Meckermodus oder im Mangelmodus hängen bleiben, werden wir schön weiterhin Mangel und Dinge zum Meckern erhalten. Bestellt ist eben bestellt.

Deshalb: Probieren wir es ab heute doch mal andersherum. Bereit? Gut. Nimm dir hier wirklich Zeit. Fühl in dich hinein. Schreibe es auf. Gern auch in Stichpunkten. Beziehe deine Antworten ganz konkret auf deinen Lebenspartner.

- 
- ➔ Welches Maß an wahrgenommener Wertschätzung von deinem Partner möchtest du erhalten? (Skala von 1-10, 1=gar nicht, 10=vollkommen)
 - ➔ Beschreibe was genau mehr werden soll. Ersetze bei der Überlegung das Wort "Wertschätzung" gerne durch den Begriff, den du mit Wertschätzung verbindest (Seite 04). Wo ist dein Tank leer? Welches Bedürfnis ist unerfüllt bzw. nicht ausreichend gestillt?
 - ➔ Was wird sich konkret in deinem Leben, deinem Alltag, deiner Partnerschaft verändern, wenn du endlich die Wertschätzung erfährst, die du dir wünschst? Geh gerne ins Detail.
 - ➔ Beschreibe nun wie du dich dann fühlen wirst, wenn diese Veränderung eintritt.

Methoden

Nun wird's konkret. Schritt für Schritt gebe ich dir hier Impulse mit, die du tagtäglich üben und trainieren kannst. Im Alltag. Nimm dir Zeit für jeden Impuls. Sei achtsam mit dir selbst, wenn du in Aktion mit deinem Mann bist. **Verbal** und **nonverbal**. Schau dir selbst über die Schulter.

Letztlich ist es die Kunst **Zeit zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen**. Ein Zeitfenster zu kreieren, in dem du dein bisheriges Empfinden oder automatisierte Handlungen durch neue Denkweisen, Taten oder Worte ersetzen kannst.

Nimm dir für jeden Impuls 2-3 Tage Zeit ihn in die Praxis umzusetzen und mit Leben zu füllen. Notiere deine Erfolge und deine Erkenntnisse in deinem **Dankbarkeitsjournal**. Natürlich nur die Guten! Alles andere vergib.

Du bist ein Mensch, keine Maschine. Sei liebevoll und nachsichtig mit dir, wenn nicht gleich alles auf Anhieb klappt. Das ist völlig normal.



» Neustart



Cut. **Es wird ab heute nicht mehr aufgerechnet oder verglichen.**

Du möchtest, dass sich etwas in deiner Partnerschaft, in deinem Eltern-Teamwork verändern? Du möchtest etwas für eine bessere Zukunft tun? Sehr gut. Dann darfst du gleichzeitig **alles Alte loslassen**. Du musst es sogar. Denn alles Alte wird dich in alten Denk- und Handlungsmustern festhalten und davon abhalten etwas Neues zu kreieren. Setz also alle Zeiger auf Null. Insbesondere in der Kommunikation mit deinem Partner. Kein Vergleich mehr i.S.v "Ich habe aber schon 80x XY getan und du? Kannst du dich noch erinnern an....?" Egal wie klein der Piekser in die Vergangenheit ist, egal wie sehr es dir auf der Zunge brennt, weil es sich so scheiße ungerecht anfühlt alles zu vergessen was gewesen (oder eben auch nicht gewesen) ist:

STOP IT. Jetzt.

»»» Erkenne seine Sprache der Liebe

Beobachte welche Sprache der Liebe er spricht. Sind es eher Worte oder Taten? Wenn du das nicht in der Interaktion dir gegenüber erkennen kannst, dann beobachte ihn im Umgang mit euerm Kind. Du wirst die Zeichen erkennen.

Lerne seine Sprache der Liebe wahrzunehmen und zu sprechen.

»»» Geben & Nehmen



Sieh was bereits ist. Sei **dankbar** für all die Wertschätzung dir gegenüber. Und wenn es nur klitzekleine Momente sind. Spring über deinen Schatten, zeig ihm deine Dankbarkeit dafür. Signalisiere ihm was dir gut tut und was mehr werden darf. Schreibe deine Erfolge in dein Journal. Halte sie fest. Zähle ruhig mit.

Tipp

Stecke dir am Morgen 10 kleine Gegenstände (z.B. Perlen) in die rechte Hosentasche. Lass sie den Tag über in die linke wandern. Bei jeder kleinen Wertschätzung, die dir zu teil wird. Mach abends einen Kassensturz. Sei achtsam. Nimm wahr.

»»» Vergib was noch nicht ist

Du darfst natürlich auch wahrnehmen, wo dir noch Wertschätzung fehlt. Tu es aber neutral. **Objektiv.** Als wärst du der Erforscher eurer Partnerschaft, auf Entdeckungsreise. Geh davon aus, dass dein Partner nicht weiß, dass dir etwas fehlt und selbst wenn ihm schon aufgefallen ist, dass du unzufrieden bist, dass er nicht weiß was dir konkret fehlt. Männer sehen die Welt durch andere Augen und Filter als wir. Sei ihm nicht böse. Nimm einfach nur wahr.



»» Hör auf zu motzen



Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist:

Let him do it his way.

Ganz konkret: Lass ihn all das was er für dich, das Kind, den Haushalt etc. tun möchte in der Art und Weise tun, wie er das möchte und wann er das möchte.

Kommentiere nicht. Korrigiere nicht. Lass ihm seine Bühne. **Erkenne seine Leistung an.** Bestenfalls in seiner Sprache der Liebe, damit er deine Anerkennung spüren kann.

»» Sei Vorbild

Lade ihn dazu ein, dir mehr Wertschätzung zu schenken, **indem du beginnst ihm Wertschätzung entgegen zu bringen** für all das, was er bereits für dich und euren Familienalltag tut.

Wichtig: Hier geht es nicht darum, dass er den Mount Everest erklommen hat. **Schätze besonders die Kleinigkeiten.** Gib ihm Raum, damit es mehr werden darf.



And then

LET THE MAGIC HAPPEN

Was ich mit Magie meine? Das wirst du, wenn du meine Tipps wirklich 1:1 und ganz **konsequent** verfolgst, recht schnell am eigenen Leibe spüren. Ich verspreche dir, dass du in etwa **2 Wochen** deutliche Unterschiede erkennen wirst, die sich doppelt und dreifach bemerkbar machen:

- Er wird dir seine **Wertschätzung** entgegenbringen

und

- Er wird sich mehr im Alltag einbringen – auch **proaktiv**.
- Er wird **aufmerksamer** und dir zugewandt sein. **Hilfsbereiter**.
- Dein Energiehaushalt wird sich ausbalancieren, weil du zuhause **mehr Kraft und Ruhe** tanken kannst.
- Du bist **motivierter** und fühlst dich stärker.
- Du wirst **gelassener** und geduldiger.
- Das gegenseitige **Vertrauen** wird wachsen.
- Und somit auch wieder die **Liebe**.

Zauberschön. Wirklich.

danke

& LET'S STAY IN TOUCH

Ich feiere dich dafür, dass du für dich losgegangen bist. Schon wieder. Dass du bis zur letzten Seite durchgehalten hast UND, dass du meine Impulse in deinem Alltag umsetzen willst. Und ich kann es nicht häufig genug tun.

Aber hey: **Warte nicht zu lange**. Fang am Besten gleich morgen mit der Umsetzung an, Schritt für Schritt, mit Geduld und Spucke, damit dein Traum Realität werden kann.

Wenn dir mein GOLDstück gefallen hat, freue ich mich sehr über dein **Feedback**. Teile deine Erfolge und Erkenntnisse mit mir und deine ganz persönlichen Top Tipps. Du hast **Fragen**? Immer raus damit. Schreib mir einfach.

Du willst nix mehr verpassen? Dann **folge mir auf Insta** & sei immer auf dem aktuellsten Stand.

Ick froi mir! Du dich hoffentlich auch.

Tschüssikowski,
deine

Katharina