

Psychologisch fundiert und mit Herz

MAMA-NOTFALLKOFFER

bei Stress

Soforthilfe für Momente,
in denen alles zu viel wird



Iris Schmidt

© 2026 | mama-soul.de | mail@mama-soul.de

Mama:Soul

Wenn dein Akku leer ist, aber der Alltag weiterläuft



Vielleicht kennst du solche Momente:

Dein Kind ruft nach dir während du versuchst, Frühstück, Tasche, Termine und tausend Kleinigkeiten im Kopf zusammenzuhalten. Oder der Nachmittag kippt: ein Kind weint, das andere diskutiert, überall ist etwas liegen geblieben und du merkst plötzlich, wie du innerlich hart, gereizt oder ganz leer wirst.

Vielleicht wirst du schneller laut, als du es eigentlich möchtest. Vielleicht kämpfst du mit Tränen, Schuldgefühlen oder dem Gedanken:

„So wollte ich eigentlich nicht sein.“

Im Mama-Alltag ist Stress oft nicht einfach nur „viel los“. Er entsteht auch durch Dauerverantwortung, Mental Load, ständige Unterbrechungen, Reizfülle und das Gefühl, an alles gleichzeitig denken zu müssen – oft über viele Stunden hinweg und ohne echte Pause.

Wenn du dich in solchen Momenten überfordert, dünnhäutig, wütend oder wie im Funktionsmodus fühlst, ist das kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein verständliches Signal deines seelischen und körperlichen Systems:

Gerade ist es zu viel.

Dieser kleine Notfallkoffer soll dich nicht zusätzlich unter Druck setzen. Er ist als schnelle, alltagstaugliche Hilfe gedacht für Momente, in denen du merkst:

Ich brauche jetzt etwas, das mich kurz stabilisiert.



Du musst nicht erst völlig am Limit sein, um dich ernst zu nehmen. Du darfst früher auf dich achten.

Lass uns gemeinsam deinen Notfallkoffer erstellen!



Woran du merkst, dass du im roten Bereich bist



Stress zeigt sich im Mama-Alltag nicht immer erst dann, wenn du zusammenbrichst. Oft senden dir Körper und Seele schon vorher Signale.

Vielleicht kennst du das:

- Du bist schon morgens angespannt, noch bevor der Tag richtig begonnen hat.
- Das Trödeln deines Kindes bringt dich schneller auf die Palme als sonst.
- Du reagierst gereizt auf Kleinigkeiten, obwohl du es eigentlich anders machen möchtest.
- Du funktionierst nach außen weiter, innerlich bist du aber längst "drüber".
- Du bist schnell den Tränen nah.
- Dein Kopf ist voll, aber du kannst kaum klar denken.
- Du machst dir Vorwürfe, weil du genervt, laut oder unfair warst.
- Du denkst Dinge wie:
 - „Ich muss das doch schaffen.“
 - „Warum kriege ich das nicht besser hin?“
 - „Andere Mütter schaffen das doch auch.“

Kreuze an, was du von dir kennst:



- Ich werde schneller laut, als ich es eigentlich möchte.
- Ich bin innerlich ständig unter Strom.
- Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- Ich spüre viel Anspannung im Körper (z. B. Nacken, Kiefer, Schultern).
- Ich bin schneller genervt vom Trödeln, Jammern oder Streiten meiner Kinder.
- Ich mache mir viele Vorwürfe.
- Ich habe kaum Geduld, obwohl ich mir genau das wünsche.
- Ich fühle mich oft erschöpft und gleichzeitig innerlich getrieben.
- Selbst kurze Pausen bringen mich nicht richtig runter.
- Ich denke oft: „Es ist einfach alles zu viel.“
- Ich erkenne mich in stressigen Momenten selbst kaum wieder.
- Ich spüre: So wie es gerade läuft, ist es auf Dauer zu viel.

Wenn du hier einiges angekreuzt hast, heißt das nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Es zeigt stattdessen: **Dein Stresssystem ist gerade stark aktiviert!** Und genau dann hilft kein Urteilen, sondern dich zuerst ein Stück zu entlasten.

Was dir jetzt sofort helfen kann



Wenn du merkst, dass du innerlich kippst, brauchst du nicht sofort die perfekte Lösung. Oft hilft zuerst Innehalten (“Was ist gerade los?“, “Was brauche ich?“) und anschließend etwas Kleines, das dich wieder ein Stück handlungsfähiger macht. Wähle zunächst eine der folgenden Sachen zum Testen, nicht alles auf einmal.

Druck rausnehmen

Manchmal hilft nicht noch mehr Anstrengung, sondern gezielte Vereinfachung:

- Eine Aufgabe bewusst verschieben oder ganz streichen
- Das Abendessen einfacher machen als geplant
- Das Kind zwischen zwei Möglichkeiten wählen lassen
- Kurz den Raum verlassen, wenn es sicher ist
- Um konkrete Hilfe bitten, z. B. „Kannst du heute das Zubettbringen übernehmen?“, “Machst du bitte die Brotdosen für morgen?“
- Den Anspruch für heute senken
- *Deine eigene Idee*

Gedanken entlasten

In Stressmomenten werden Gedanken oft hart, drängend oder unfair. Dann helfen Sätze, die Druck rausnehmen statt ihn zu erhöhen. Zum Beispiel:

- Ich muss gerade nicht alles auf einmal schaffen.
- Das ist ein stressiger Moment, nicht mein ganzer Tag.
- Ich darf es mir jetzt leichter machen.
- Gut genug reicht für diesen Moment.
- Mein Kind braucht gerade eine Mama, die sich kurz sammelt.
- Ich bin nicht schlecht, ich bin gerade überlastet.
- *Deine eigene Idee*

Körper beruhigen

Wenn du im Alarmmodus bist, kann dein Körper ein guter erster Zugang sein:

- Stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
- Atme ruhig und länger aus als ein. Lege dabei eine Hand auf Brust / Bauch.
- Senke die Schultern ganz bewusst.
- Trinke langsam ein Glas Wasser.
- Gehe kurz ans Fenster oder für 1 Minute an die frische Luft.
- *Deine eigene Idee*

Was werden deine ganz persönlichen Mini-Entlastungen?



Dein persönlicher Mama-Notfallkoffer bei Stress



Nicht alles hilft jeder Mama gleich! Deshalb darfst du dir hier deinen ganz persönlichen Notfallkoffer zusammenstellen. Probiere die Anregungen der vorigen Seite, die dich ansprechen, ein paar Male aus und halte unten auf dieser Seite fest, was dir besonders geholfen und gefallen hat. Schon bald wirst du merken: Hey, dieses oder jenes ist genau "Meins" und verschafft mir einen Spielraum im Stress!

Wenn ich in meinem Alltag in Stress gerate, merke ich es oft an...



Typische Situationen, in denen ich schnell "kippe":

z. B. morgens vor der Kita, wenn beide Kinder gleichzeitig etwas wollen, beim Essen, beim Zubettgehen, wenn ich selbst keine Pause hatte

Wer oder was mich konkret entlasten kann:

Welche Gedanken mich eher beruhigen als zusätzlich stressen:

Was meinem Körper oft als Erstes hilft:

Lege dir diese Seite an einen Ort, an dem du sie schnell wiederfindest. Nicht erst für „ganz schlimme“ Tage, sondern auch für die Momente dazwischen, in denen du merkst:

Ich komme mir selbst gerade abhanden.

Wenn Dauerstress kein Ausnahmezustand mehr ist



Du hast dir nun deinen ganz persönlichen Notfallkoffer erstellt, das ist ein sehr **wertvoller erster Schritt!** Er kann dir in akuten Momenten helfen, den roten Bereich bald wieder zu verlassen. Das ist sehr wichtig.

Aber vielleicht kennst du auch das: Du fängst dich irgendwie immer wieder. Du machst weiter. Du funktionierst. Und trotzdem ist da zu oft dieses Gefühl von Druck, Gereiztheit, Erschöpfung oder innerer Enge. Vielleicht bist du nicht nur in einzelnen Situationen gestresst. Vielleicht ist Anspannung längst zu etwas geworden, das dich durch viele Tage begleitet.

Dann lohnt es sich, tiefer hinzuschauen:

- Was stresst mich im Mama-Alltag eigentlich genau?
- Woran merke ich Belastung früher?
- Welche Gedanken verschärfen meinen Druck?
- Wie komme ich wieder mehr in echte Regeneration?
- Wo brauche ich Entlastung, Grenzen oder neue Lösungen?

Du musst das nicht alleine tragen

Wenn du dir nicht nur kurzfristige Entlastung, sondern nachhaltigere Strategien für deinen Alltag wünschst, dann ist mein Online-Kurs vielleicht passend für dich:

Stress bewältigen im Mama-Alltag

Psychologisch fundiert. Alltagsnah. Speziell für Mütter.

Im 6-Wochen-Kurs geht es unter anderem um:

- Stress verstehen und früher wahrnehmen
- entspannen und regenerieren
- entlastendere Gedanken entwickeln
- Probleme lösen, Grenzen setzen und Zeit klüger nutzen
- soziale Unterstützung stärken
- Achtsamkeit als echte Hilfe im Mama-Alltag nutzen

Für Mamas, die nicht länger nur funktionieren wollen.

Mehr Infos findest du hier:

<https://mama-soul.de/fuer-muetter/#stresskurs>

Website:

<https://mama-soul.de/>

Kontakt:

mail@mama-soul.de

Ich wünsche dir, dass du dich selbst nicht erst dann ernst nimmst, wenn gar nichts mehr geht. Du darfst früher auf dich achten.

Von Herzen,

Deine Iris

