



Die Stille vor dem Sturm

**WEIHNACHTSFREUDE OHNE
STRESS GENIESSEN
&
DIE ZEIT DANACH GELASSEN
MEISTERN**

#BE YOUR OWN MUM

Deine Cordula



SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ich bin Cordula Brandmeier, Mentorin für die innere Mutter, und freue mich, dich auf deiner Reise zu begleiten. In diesem Workbook wirst du durch meinen erprobten Fahrplan geführt, der speziell für Empty Nest Mamas entwickelt wurde. Gemeinsam werden wir die besonderen Herausforderungen angehen, wenn die erwachsenen Kinder an Weihnachten wieder nach Hause kommen, und die Weihnachtsfreude ohne Stress erleben, um die Zeit danach gelassen zu meistern.

Deine Cordula

Du bist hier genau richtig, wenn...

- ✓ du als Empty Nest Mama an die emotionale Achterbahn denkst, die dir zu Weihnachten bevorsteht, wenn deine Kinder zurück nach Hause kommen -
- ✓ Oft sind die Feiertage dann geprägt von zu großen Erwartungen und zu vielen Enttäuschungen -
- ✓ beginnend mit der Vorfreude auf die Familienzusammenkunft und endend mit der Stille nach dem Abschied.

Mein Versprechen an dich...

- ✓ Dieser Fahrplan bietet eine praktische Strategie in 7 Schritten, um die Weihnachtsfreude im Kreise deiner Lieben zu genießen und anschließend die Zeit danach gelassen zu meistern.
- ✓ Sie ist darauf ausgerichtet, deine Selbstwirksamkeit zu fördern und die Mutterqualitäten auf dich selbst anzuwenden und deine innere Mutter zu aktivieren
- ✓ du wirst deinen Kindern auf Augenhöhe begegnen und ihr Vertrauen in eure erwachsene Beziehung stärken.



01

VORFREUDE KULTIVIEREN

Erkenne die Wichtigkeit der Flexibilität. Die Vorfreude sollte nicht durch zu starre Erwartungen getrübt werden. Sei bereit, dich anzupassen und im Moment zu leben.

Übung:

Erstelle eine "Vorfreude-Liste" mit den Dingen, auf die du dich während der Feiertage freust. Betone persönliche Momente, Aktivitäten und deine persönlichen Bedürfnisse und mach dir gleichzeitig klar, dass die Bedürfnisse der zurückkehrenden Kinder vielleicht anders sein könnten, als du sie dir ausmalst. Finde einen Ausgleich zwischen den eigenen Wünschen und den Erwartungen der Familie.



02 SELBSTFÜRSORGE AM MORGEN

Ermutige dich dazu, die Atemmeditation in den Alltag zu integrieren. Wenn Stress aufkommt, erinnere dich daran, kurz innezuhalten und bewusst zu atmen.

Übung:

Starte jeden Morgen mit einer kurzen Atemmeditation. Fokussiere dich auf deine Atmung und setze positive Absichten für den Tag. Wenn es dir hilft, dann schreibe deine Absicht auf einen Zettel und häng ihn dir gut sichtbar auf, damit du im Laufe des Tages immer wieder daran erinnert wirst.

Übung in der Natur:

Starte den Tag mit einer Waldmeditation. Lasse die Naturgeräusche auf dich wirken und setze positive Absichten für den Tag.



03 REALISTISCHE ERWARTUNGEN SETZEN

Überlege im Voraus, wie du mit stressigen Situationen umgehen kannst, um sie konstruktiv zu bewältigen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

Übung:

Notiere realistische Erwartungen für die Feiertage und danach. Betrachte die Liste und überlege, was wirklich wichtig ist. Reflektiere über mögliche Konfliktpunkte während der Feiertage und entwickle Strategien, um konstruktiv damit umzugehen.

04

PLANUNG UND ORGANISATION

Überlege im Voraus, was du tun kannst, wenn unerwartete Herausforderungen auftreten, und wie du dich selbst beruhigen kannst. Füge einen "Notfall-Plan" hinzu.

Übung:

Erstelle einen "Feiertags-Plan". Plane bewusst, wer welche Verantwortung trägt, und setze klare Absichten für gemeinsame Aktivitäten, inklusive Pausen und persönlicher Zeit. Teile ihn mit der Familie, um Klarheit zu schaffen.



Aufgabe	Absicht	Wer

05 ACHTSAMKEIT IN DER GEGENWART

Integriere "Mini-Achtsamkeitspausen" in den Tag. Selbst wenn es nur ein paar Minuten sind, kann bewusstes Innehalten helfen, den Tag achtsam zu gestalten.

Übung: Nimm dir täglich fünf Minuten für eine Achtsamkeitsübung. Konzentriere dich auf deine Sinne und spüre bewusst in den Moment.

Übung in der Natur: Führe eine "Baumachtsamkeitsübung" durch. Verbinde dich mit einem Baum, spüre die Textur, lausche den Blättern. Versuche einfach mal zu spüren. Dich, die Natur, den Baum. Komm bei dir an. Im Hier und Jetzt- ohne Wertung.

Übertrage diese Achtsamkeit auf deine eigene Gegenwart.



06 INDIVIDUELLE ZEIT FÜR JEDEN

Ermutige dazu, während der individuellen Zeit bewusst im Moment zu sein. Vermeide Ablenkungen und genieße die gemeinsamen Aktivitäten ohne ständig auf das nächste zu schauen.

Übung:

Starte eine "Liebesbotschafts-Challenge". Schreibe jedem Familienmitglied vor den Feiertagen eine persönliche Botschaft, in der du deine Liebe und Wertschätzung ausdrückst. Schreibe dazu auf was du dich an den Feiertagen besonders mit dieser Person freust

07

REFLEXION

Betrachte die positiven Erfahrungen der Feiertage und überlege auch, wie du ähnliche Momente in der Zukunft schaffen kannst.

Übung:

Notiere täglich vor dem Schlafengehen, drei positive Momente des Tages. Betone, was dir Freude bereitet hat. Bevor wieder alle das Haus verlassen, führe ein "Familien-Reflexionsritual" durch. Setzt euch gemeinsam hin und teilt eure positiven Erlebnisse der Feiertage. Betont, was euch Freude bereitet hat, höre aufmerksam zu und teile deine eigenen Gedanken

Positiv

Positiv

Positiv

Mein Gedanke



Nach dem Durchlaufen dieses Fahrplans erlebst du nicht nur eine erfüllte Weihnachtszeit, sondern auch eine nachhaltige Veränderung im Verhältnis zu deinen Kindern.

Durch bewusste Anwendung der Mutterqualitäten auf dich selbst, aktivierst du eine starke innere Mutter für ein leichtes, freies und erfülltes Leben. Dieser Fahrplan dient nicht nur als Leitfaden für die Feiertage, sondern als Schlüssel für eine dauerhafte Verbindung mit deinem inneren Selbst.

Nachdem du nun die Weihnachtszeit, sowie die Zeit danach mit neuer Gelassenheit und Selbstbestimmtheit erleben konntest, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch ein.

Gemeinsam können wir reflektieren, welche individuellen Schritte für langfristige positive Veränderungen sinnvoll sind. Lass uns besprechen, wie wir deine Reise fortsetzen können, um eine starke, selbstfürsorgende innere Mutter zu entwickeln und das Leben zu führen, von dem du träumst.

Vereinbare jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch für deinen nächsten Schritt zu einem erfüllten Leben.



Ich freue mich auf Dich!

Deine Cordula



MELDE DICH KOSTENFREI AN UND LERNE MICH BESSER KENNEN:



CAFÉ NESTWÄRME

Dein virtueller Raum für Austausch und Unterstützung

Hast du das Gefühl, dass sich mit dem Auszug deiner Kinder auch dein Leben verändert hat? Im Café Nestwärme findest du monatlich einen herzlichen Ort für Austausch, Verständnis und neue Ideen für diese Lebensphase.

- ✦ Tausche dich mit anderen Müttern aus
- ✦ Erhalte neue Impulse und Inspiration
- ✦ Finde Raum für deine eigenen Wünsche und Träume

Sei dabei und gestalte dein leeres Nest zu einem Ort voller neuer Möglichkeiten



Anmeldung zum Cafe

[Cordula Brandmeier](#)

info@deine-innere-mutter.de

www.cordula-brandmeier.de



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[FACEBOOK ACCOUNT](#)