

# Workbook



## SOS Erste Hilfe aus dem Empty Nest

Cordula Brandmeier

# Willkommen

*Schön, dass du hier bist!*

Ich begrüße dich ganz herzlich und freue mich sehr, dass du den Weg zu diesem Mini-Workbook gefunden hast. Es soll dir helfen den ersten "Schreck" nach dem Auszug deiner Kinder zu verarbeiten und dir einige Tools zu vermitteln um mit der großen, neuen Leere in dir und auch deinem Haus besser umzugehen.

Als kleines S.O.S & Erste Hilfe Set wird dieses Workbook dich stärken, unterstützen und helfen Gedanken und Gefühle zu sortieren.

Ich wünsche dir viel Freude und beglückwünsche dich auch zu deinem Mut. Es erfordert Mut sich Hilfe zu holen, seinen Themen und seinen Gefühlen zu stellen.

Dafür möchte ich mich für dein Vertrauen herzlich bedanken .





# HALLO, ICH BIN CORDULA BRANDMEIER!

Ich bin Mentorin für deine Innere Mutter und ich unterstütze Frauen auf ihrem Weg aus dem Empty Nest Blues heraus - hinein in ein selbstbestimmtes, erfülltes und leichtes Leben.

Als Mutter von zwei erwachsenen Söhnen, die nun ihre eigenen Wege gehen, weiß ich genau wie du dich gerade fühlst.

In den letzten Jahren habe ich in der Arbeit als Naturmentaltrainerin mit vielen Frauen meine Vision entwickelt, die nun zu meiner Mission wurde:

Mütter aus dem Empty Nest Blues heraus dabei zu unterstützen ihre eigenen Flügel wieder zu entfalten, die Leere zu füllen, die innere Mutter zu aktivieren und eine Vision für ihre eigene Zukunft zu entwickeln - um in der Inneren Mutter Arbeit ihr SELBST zu finden.

Ich freue mich, dass ich mit dir nun die ersten Schritte gehen darf.



Alles Liebe  
Cordula

# Wie nutze ich dieses Workbook?

Dieses Workbook begleitet dich bei deinen ersten Schritten zur Bewältigung des "Empty Nest Blues". Ich reiche dir eine stützende Hand, doch den Weg darfst du selbst beschreiten.

Entdecke kraftvolle, einfache Tipps.

Nimm dir Zeit für jeden Erste-Hilfe-Tipp, besonders beim Sortieren deiner Gefühle.

**Mein Rat:** Sei aufrichtig zu dir selbst.

Wenn Antworten nicht sofort kommen, gib dir Zeit. Vertraue darauf, dass sie kommen werden.

Bevor du beginnst, gehe nach draußen, atme tief ein und schließe die Augen.

Komm bei dir im Hier und Jetzt an.

Wenn du bereit bist, dann setz dich an einen ruhigen Ort und nimm dir die Zeit für dich.

*Komm bei dir an*



*Finde dein SELBST*







## 2. Gib dir Zeit

Es dauert seine Zeit, bis du dich daran gewöhnt hast, dass dein Kind nicht mehr jeden Tag zu Hause ist. Schließlich wart ihr ca. 20 Jahre tagtäglich zusammen.

Es ist ein natürlicher Prozess, der Raum zur Verarbeitung benötigt und Zeit in Anspruch nimmt.

Hier sind einige Überlegungen, die dir helfen könnten:

- Sei geduldig mit dir und gib dir Zeit. Das nimmt den Druck raus.
- Jede Mutter braucht unterschiedlich lang, um die Trennung vom Kind zu verarbeiten. Es gibt hier kein richtig oder falsch.
- Vergleiche dich nicht mit anderen. Du bist genau so gut wie du bist.
- Überlege dir, was du tun kannst, um etwas mehr Gelassenheit für dich zu finden.
- Gewähre dir selbst Geduld und Zeit, um Druck zu mindern.

## 3. Schau liebevoll zurück und sammle Marmeladenglasmomente

Sicherlich drehen sich viele deiner Gedanken um die vergangene Zeit mit deinen Kindern. Ich ermutige dich, mit Liebe und Dankbarkeit auf euer gemeinsames Leben zurückzublicken. Jetzt ist nicht die Zeit für Bedauern, Schuldgefühle oder Vorwürfe.

Nutze diese Zeit, um die Vergangenheit abzuschließen. Sie kehrt nicht zurück, und du kannst sie nicht ändern.

Denke zurück und notiere, woran du gerne zurückdenkst und wofür du dankbar bist. Vielleicht holst du deine Fotos heraus und schwelgst in liebevollen Erinnerungen.

**Sammele Marmeladenglasmomente:**







#### 4. Such dir jemanden zum Reden

Suche jemanden zum Reden, der dich versteht. In diesem Moment mag es so wirken, als würde niemand deine Gefühle verstehen. Du denkst vielleicht, dass niemand nachempfinden kann, wie du dich fühlst.

Aber vertraue mir, es gibt viele Menschen, die nach dem Auszug ihrer Kinder das gleiche Gefühl hatten, als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen.

Schau in deinem Freundeskreis nach Vertrauten oder erkunde lokale oder Online-Gruppen, in denen du Unterstützung findest. Überlege, an wen du dich wenden könntest:



Lust auf Austausch mit Gleichgesinnten, Unterstützung und mehr?  
Komm in meine Facebookgruppe "Empty Nest Tribe"



*Hier gehts zur Gruppe*



## 5. Frage Dich: Was ist das Geschenk?

Du stehst an einem entscheidenden Wendepunkt in deinem Leben als Mutter.

Deine Gefühle sind turbulent. Niemand scheint dich richtig zu verstehen und vielleicht zweifelst du sogar an dir selbst, weil kaum jemand darüber spricht, wie es Müttern in dieser Situation ergeht.

Leere, Traurigkeit und Verlust machen sich in dir breit. Du bist unsicher über den weiteren Weg: für dich, deine Beziehung zu deinem Kind, deine Partnerschaft und vielleicht auch deinen Beruf.

Dennoch lade ich dich ein, einen frischen Blick auf deine Lage zu werfen. Ich ermutige dich, deine Perspektive zu verändern.

Versuche, einige positive Aspekte in deiner aktuellen Situation zu entdecken. Es mag schwerfallen, aber ich lade dich ein, dich auf die folgende Übung einzulassen.

### Finde die Geschenke

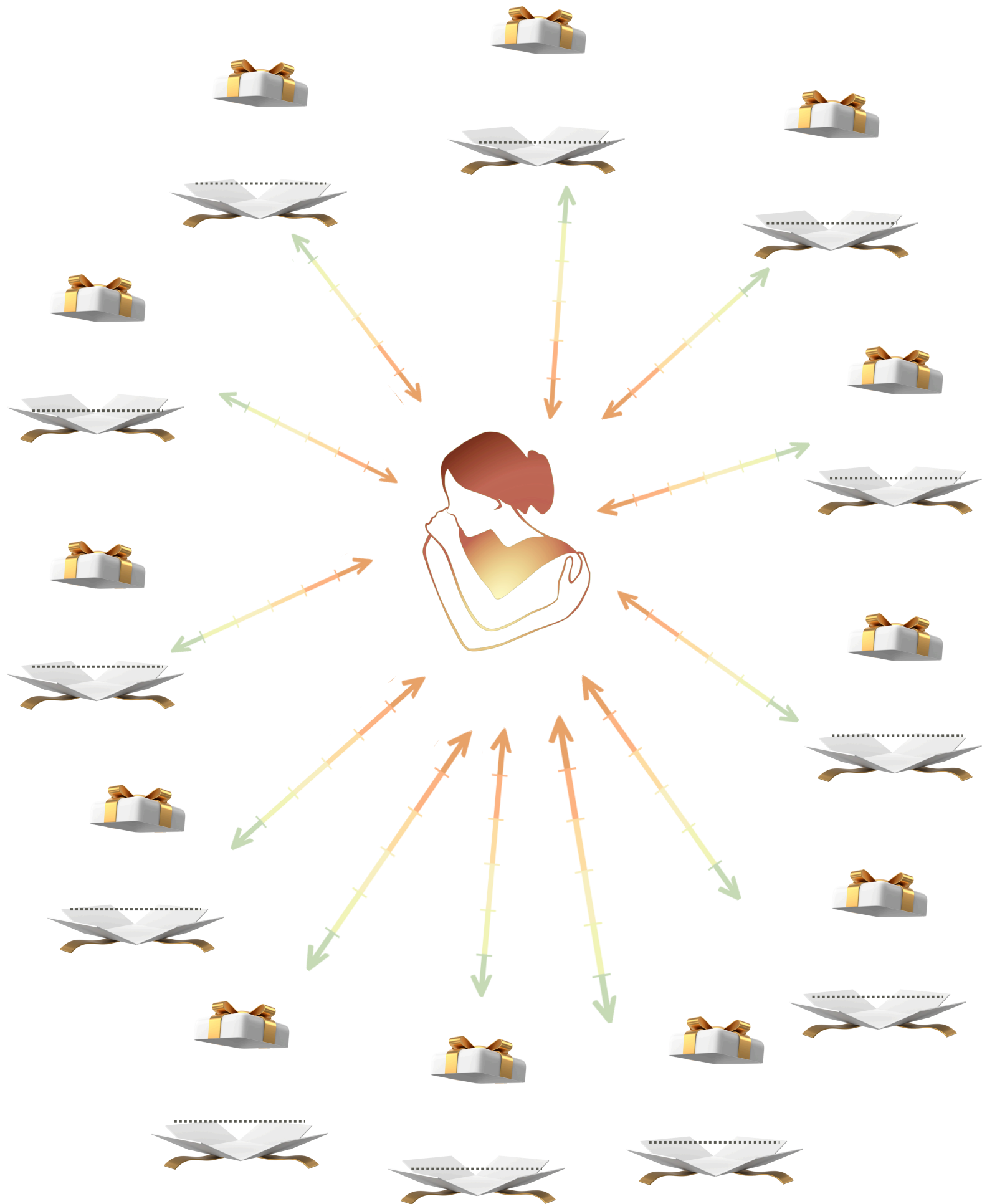


#### Lass uns nun diese Fragen betrachten:

- Welches Geschenk verbirgt sich hinter der Tatsache, dass mein Kind nun seinen eigenen Weg geht?
- Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich mir dadurch?
- Was kann sich Positives aus dieser Veränderung entwickeln?

Blättere zur nächsten Seite und trage deine Erkenntnisse in die leeren Geschenke ein. Wenn du möchtest, kannst du anstelle der Grafik auch ein Foto von dir verwenden und dann versuchen, so viele Geschenke wie möglich zu finden.

**Hier ist ein Beispiel:** In meinem Terminkalender finde ich mehr Freiraum und habe nur noch meine eigenen Termine einzutragen.





### **Nun schauen wir einmal...**

Wie ist es dir bei dieser Übung ergangen? Hast du deine positiven Aspekte gefunden oder war es herausfordernd, nur wenige zu entdecken?

Oder hast du sogar ein zweites Blatt benötigt, weil der Platz für all die Guten Dinge nicht ausgereicht hat?



### **Beantworte dir selbst nun noch die Frage:**

Wie fest glaube ich wirklich an diese positiven Aspekte?

Habe ich sie notiert, weil mein Verstand es sagt? Oder spüre ich aus tiefstem Herzen, dass es tatsächlich Geschenke sind, über die ich mich freue und die ich voller Dankbarkeit annehme?

Ja, Nein oder vielleicht etwas dazwischen? Sei ganz ehrlich zu dir selbst!



### **Nun versuche dies einzuordnen:**

In der Geschenkegrafik siehst du farbige Pfeile, die von Rot zu Grün verlaufen. Nimm einen farbigen Stift und markiere auf jedem Pfeil, wie sehr du von dem jeweiligen Geschenk überzeugt bist.

Denke dabei an eine Skala von 1 (Rot - aus tiefstem Herzen überzeugt) bis 10 (Grün - eher Verstand oder Logik).

Setze ein Kreuzchen dort, wo du dich gerade einordnen würdest.



### **Hier ist ein Beispiel:**

Ein positives Geschenk für mich ist, dass ich jetzt die Freiheit habe, nach Belieben zu kommen und zu gehen. Ich bin davon fest überzeugt, also habe ich mein Kreuzchen ganz oben im roten Bereich des Pfeils gesetzt.

**Wende dieses Vorgehen nun bitte für jedes einzelne Geschenk an und zähle dann, wie viele Kreuze du eher im roten oder grünen Bereich gesetzt hast. Wie viele Geschenke hast du insgesamt identifiziert?**

Wieviele Geschenke hast du  gefunden?

Wieviele Kreuze sind eher in grün?

Wieviele Kreuze sind eher in rot?

## Deine Ergebnis



### **Du hast 10 und mehr Geschenke gefunden:**

Befindest du dich nun umgeben von 10+ reich gefüllten Geschenken, und sind die meisten Pfeile eher im roten Bereich? Dann gratuliere ich dir herzlich!

Du trägst das Vertrauen und die Zuversicht in dir, dass die Zukunft noch viel Positives bereithält und dass die Traurigkeit mit der Zeit verblassen wird.

***Hier ist mein Ratschlag:***

***Nimm dir Zeit und bleibe gelassen – so wirst du deinen eigenen Weg finden.***

Falls du noch tiefer in dich eintauchen möchtest, um deine Werte, Ressourcen und Wünsche zu erkunden, deine Vision zu entwickeln und intensiver an deiner Zukunft zu arbeiten, lade ich dich ein, ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir zu vereinbaren. Ich freue mich darauf, mit dir herauszufinden, welches ungenutzte Potenzial in dir schlummert.



### **Du hast 5 bis 9 Geschenke gefunden:**


Es mag für dich wahrscheinlich nicht einfach gewesen sein, ein positives Geschenk in dieser Situation zu erkennen. Wenn die meisten deiner Pfeile eher auf der grünen Seite liegen, hast du vielleicht Schwierigkeiten, positive Gedanken zu entwickeln. Obwohl du verstehst, dass dies ein natürlicher Lebensabschnitt ist, könntest du in deinen Gefühlen und in einer negativen Denkschleife gefangen sein.

***Hier ist mein Ratschlag:***

***Nimm dir bewusst Zeit, dich intensiver mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen. Versuche zu ergründen, was dahintersteckt. Sobald du dies erkennst, kannst du daran arbeiten und deinen eigenen Weg finden.***

Falls du dich in deinen Gefühlen verloren fühlst und Fragen wie "Was soll ich jetzt tun? Ich werde nicht mehr gebraucht. Wie kann ich diese innere Leere füllen? Warum finde ich nichts Positives an dieser Situation?" auftauchen, dann ist es es sinnvoll, Unterstützung zu suchen.

Warum möchtest du diesen Weg alleine gehen? Es ist durchaus in Ordnung, sich Unterstützung zu holen. Es darf leicht sein, oder? Gerne lade ich dich zu einem Kennenlerngespräch ein, bei dem wir gemeinsam genauer betrachten können, welcher Weg für dich der richtige ist. Nutze die Gelegenheit und vereinbare gleich ein Gespräch!

 **Du hast keines bis 4 Geschenke gefunden:**

Du hast weniger als 4 Geschenke gefunden?

Oder vielleicht sogar gar keines?

Und die vorhandenen Pfeile sind auch grün markiert? Dir fällt es im Moment schwer, Positives in deiner Situation zu sehen.

***Hier ist mein dringender Rat:***

***Hole dir bitte Hilfe!***

***Und das zügig, um einer möglichen Depression vorzubeugen.***

Ich empfehle dir eindringlich, mit jemandem darüber zu sprechen. Teile deine Gefühle offen mit deinem Partner oder einer vertrauenswürdigen Freundin.

Suche den Austausch und lass dich unterstützen. Falls du niemanden hast, mit dem du sprechen kannst oder möchtest, lade ich dich herzlich ein, meiner Facebook-Gruppe beizutreten, in der Mütter in ähnlichen Situationen sind.

Zusätzlich lade ich dich von Herzen zu einem **kostenlosen Kennenlerngespräch** mit mir ein. Ich höre dir gerne zu und gemeinsam können wir herausfinden, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sein könnten. Deine Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt.





# DANKE!

du hast dir dieses Workbook gegönnt – ein erster, mutiger Schritt, um mit der neuen Leere umzugehen. Vielleicht spürst du schon, dass etwas in dir leichter geworden ist. Doch das ist nur der Anfang.

Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen und dein Leben neu zu füllen, lade ich dich herzlich zu meiner 25- Minuten Mastery ein. In dieser Masterclass für nur 19,- Euro “Die Krönung der Mutterschaft - Deine innere Mutter” bekommst du wertvolle Impulse, um Orientierung zu finden und die Leere mit neuem Leben – deinem eigenen – zu füllen.

Hier geht's zur Masterclass:

**<https://erfolgsraum.cordula-brandmeier.de/lp/Masterclass>**

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten!

*deine Cordula*