



**MENTAL
LOAD
AKADEMIE**

MEIN MUTTER-ICH



Werde die Mutter, die du sein möchtest, und mach dich frei von den äußeren Ansprüchen. Denn genauso bist du richtig!



Wenn ich zu viel grübele und Schuldgefühle habe, stoppe ich mich so:

Mein Lieblingszitat:

Ich übe, »Nein« zu sagen mit folgender freundlichen Formulierung:

Meine Freundin, mit der ich mich über Druck, Sorgen und Perfektionismus austauschen kann, ist:



Meine innere Stimme klingt wie:

Mein Lieblingszitat lautet:

Meine innere Konferenz besteht aus diesen Personen:

Diese drei Eigenschaften sind mir im Alltag wichtig:

Diese drei Dinge tue ich mit meinen Kindern / meinem Kind am liebsten:
