

KARIMA STOCKMANN



INTUITIVES MUTTER- SEIN

Mit gestärktem
Bauchgefühl zu
innerer Klarheit und
Selbstvertrauen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Petra Bradatsch

Lektorat: Petra Müller

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-8926-4

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Plainpicture

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; iStockphoto; Radmila Kerl; Jessica Rockowitz/Unsplash; Shutterstock.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8926 05_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



ABFOTOGRAFIEREN, TEILEN, INSPIRIEREN

Inspirierende Zitatseiten sowie acht grafisch aufbereitete und mit dem Kamera-Icon gekennzeichnete Übungen freuen sich darauf, von dir geteilt zu werden. Einfach abfotografieren und im Handumdrehen auf deinem Social-Media-Kanal teilen. So inspirierst du auch andere Frauen, gut auf sich selbst zu achten und sich wieder ihrer Herzensweisheit zuzuwenden – ob mit oder ohne Kind.

Nutze für Instagram gerne:

[@karima.stockmann_lebensfreude](#)

[#intuitivesmuttersein](#)

[@gu.verlag](#)



Vorwort

“
*Wohin du auch gehst,
geh mit deinem ganzen Herzen.*

Konfuzius

Mutterwerden – für die meisten Menschen ist es das größte Wunder der Natur und unbeschreiblich magisch, wenn im Bauch einer Frau ein neues Leben heranwächst. Zugleich ist es die natürlichste Sache der Welt. Jedes Jahr erblicken rund 132.675.000 Babys das Licht der Welt! Nicht alle haben einen leichten Start ins Leben, nicht immer verlaufen Schwangerschaften und Geburten komplikationslos. Und doch werden weltweit Millionen Kinder im Sekundentakt geboren – oft ohne medizinische Betreuung oder Geburtsvorbereitung.

Was leitet uns Frauen durch die Schwangerschaft, die Geburt und das Muttersein? Ist es die weibliche Intuition, die uns zur rechten Zeit die rechten Dinge tun lässt, damit unser Kind gesund und munter, geliebt und behütet die vielen Entwicklungsphasen durchlaufen kann? Und warum wissen wir dann trotzdem manchmal nicht, wieso das Neugeborene nicht aufhört zu schreien oder die Dreijährige voller Wut ihr Spielzeug zertrümmert? Wieso zweifeln wir Frauen gleich an unserer „Mutterschaft“, wenn wir die Nerven verlieren, weil unser Kind zum 134. Mal das Süßigkeitenregal im Supermarkt plündert und im Winter wieder nur mit den Lieblingssandalen ohne Socken in den Kindergarten möchte?

Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit hatten wir so viele jederzeit verfügbare Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Kinder(nicht)erziehung: grammgenau ausgearbeitete

Babybreirezepte, detaillierte Anweisungen für die richtige Schlafposition Neugeborener, hochkomplexe Forschungsergebnisse zur kindlichen Gehirnentwicklung und so vieles mehr. Allerdings ist wissenschaftlich belegt, dass wir bei einem Übermaß an Auswahlmöglichkeiten mit unseren Entscheidungen seltener nachhaltig zufrieden sind. Zu groß sind unsere Bedenken, nicht die bestmögliche Wahl getroffen oder die optimale Möglichkeit übersehen zu haben. Selbstzweifel sind nahezu vorprogrammiert: *Was ist, wenn die anderen (werdenden) Mütter weiser entschieden haben? Was ist, wenn meine Wahl mein Kind nicht optimal fördert und es dadurch benachteiligt wird?*

Ganz gleich, ob wir selbst genähte Baumwollwindeln oder den Windel-Marktführer wählen, ob wir die B(r)eikost nach fünf, sechs oder sieben Monaten einführen oder diese Phase überspringen: Unsere Entscheidungen werden sich niemals mit allen „offiziellen Empfehlungen“ decken. Wie auch, wenn sich selbst die Experten uneinig sind? Zudem sind wir einer Informationsflut von meinungsstarken Müttern ausgesetzt – in den sozialen Netzwerken ebenso wie im Bekannten-, Freundes- und Familienkreis. Das mag hin und wieder durchaus hilfreich sein, birgt aber auch Risiken in sich. Denn subjektive Erfahrungen bekommen so eine Bühne der Allgemeingültigkeit. Sie können uns ängstigen und ordentlich Druck aufbauen: *Wer ist die beste Supermom? Wer schafft es, mit links, Mutter und Karrierefrau gleichzeitig zu sein? Sind alle anderen Frauen da draußen echte „Muttertiere“, nur ich nicht?*

Mit Kind scheint das gesamte Leben kopfzustehen und vom neuen Familienmitglied mitbestimmt zu werden. Und nicht nur das, scheinbar haben auch alle anderen eine Meinung zu dem, wie „frau“ sich als Mutter zu verhalten hat.

LEISE STIMME, LAUTE WELT

Die Welt ist lauter geworden. Sie beschallt uns heutzutage mit so vielen fremden Meinungen, dass wir unsere innere Stimme kaum noch hören und uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse immer wieder übergehen. Bestimmt hast auch du schon Entscheidungen dahingehend getroffen, was andere für das Beste hielten, und erst rückblickend bemerkt, dass du eigentlich etwas anderes wolltest. Dieses Buch über das Muttersein ist deshalb kein Ratgeber, wie du dich während der Schwangerschaft oder als Mutter optimal verhalten solltest. Es gibt dir keine vorgefertigten, schnellen Antworten darauf, was du wann, wie, wo und warum tun sollst, um eine „gute“ Mutter zu sein. Ich möchte dir mit diesem Buch vielmehr eine Orientierung geben, damit du dich im Wissensdschungel – in dem es viel Wertvolles zu entdecken gibt – zurechtfinden und mit innerer Klarheit daraus auswählen kannst. Ich möchte dir aufzeigen, wie du spüren kannst, welche Empfehlungen sich auf intuitive Weise für dich stimmig anfühlen und welche Tipps du „beherzigen“ möchtest oder eben nicht.

Wir alle haben sie – diese innere Stimme, die uns zart und gleichzeitig selbstbewusst zuflüstert, was zu tun ist.

Lass dich ermutigen, wieder mehr auf dein Bauchgefühl zu hören, kraftvolle Entscheidungen aus dir selbst heraus zu treffen und Vertrauen in diese innere Weisheit – ja, in dich selbst – aufzubauen. Du findest in den folgenden Kapiteln heraus, woher deine „mütterliche Intuition“ kommt, wie du sie deutlicher wahrnehmen und mit oder ohne Kind trainieren kannst. Beginne mit kleinen Schritten und folge deinem Herzen.

Wenn du gerade mit deinem ersten Kind schwanger bist, hast du vermutlich mehr Ruhe für dieses Buch, als wenn dein Kind bereits auf der Welt ist oder eine ganze Rasselbande deinen Alltag aufmischt. So oder so: Du musst dieses Buch nicht in kürzester Zeit durchlesen. Es darf ruhig

zu deinem neuen treuen Begleiter werden, der dich über Monate oder gar Jahre hinweg immer wieder inspiriert. Ein Begleiter, der dich ermutigt, auf dich achtzugeben und in Verbindung mit dir selbst, deinem Kind und der Welt zu gehen. Du kommst Schritt für Schritt zu deiner wahren Natur zurück. Denn die Fähigkeit, intuitiv zu handeln, wurde dir bereits in die Wiege gelegt.

LEBENSPERLEN

Ich habe hier und da im Buch kleine Alltagsgeschichten als „Lebensperlen“ eingestreut, um dir einen Einblick in mein persönliches Muttersein zu geben. Denn für mich ist das Leben wie eine Perlenkette: Es besteht aus vielen aneinandergereihten kostbaren Perlen – aus Augenblicken, die mein Herz berühren, mir wertvolle Erkenntnisse schenken oder meinem Leben etwas mehr Sinn verleihen. An manchen Tagen darf ich zahlreiche Perlen auf meine Lebenskette auffädeln, an anderen Tagen sind es nur einige wenige.

Doch nicht allein die Anzahl meiner gesammelten Perlen bestimmt über mein Lebensglück. Mein innerer Schatz mehrt sich auch durch Momente der Selbstfürsorge. Denn wenn ich mich „mütterlich“ um mich selbst kümmere, gibt mir das die Kraft, mich ebenso fürsorglich um meine Familie, Freunde oder sogar völlig fremde Menschen zu kümmern. All das bestärkt mich darin, mein Leben tatkräftig zu gestalten, wo es möglich ist, und das loszulassen, was nicht in meiner Macht steht.

Auch zwei meiner engsten Vertrauten teilen in diesem Buch zwei kostbare Aha-Momente ihrer Mutterschaft, die mich in meinem Muttersein inspiriert haben. Ich lebe, liebe und lerne jeden Tag ein bisschen mehr – vor allem dank der größten Lehrmeisterin in meinem Leben, meiner Tochter Mila. In tiefer Dankbarkeit für dieses Glück wünsche ich allen Leserinnen und ihren Kindern von Herzen nur das

Beste! Auf dass die Intuition wieder zum natürlichen Bestandteil unseres Alltags wird, zu einem inneren Kompass, der uns selbstsicher durch das Abenteuer Mutterschaft navigiert.

Alles Liebe,
deine Karima – die Lebensfreude-Stifterin

STARTHILFE: WICHTIGE INHALTE IM BLICK

Du fragst dich, was mit Intuition genau gemeint ist: In Kapitel 2 erwartet dich grundlegendes Wissen zum Thema Intuition. Denn wenn du weißt, wie Intuition sich ausdrückt, bist du wachsam für ihre Botschaften.

Du hast gerade keinen Kopf für Neues: Wenn dein Verstand bereits „wegen Überfüllung geschlossen“ ist, helfen dir die Übungen in Kapitel 3 ab >, innerlich zur Ruhe zu kommen, Sorgen zu bändigen und Stress abzubauen.

Du hast generell wenig Zeit: Beginne mit ersten kleinen Schritten wie der Herzkohärenz-Übung auf > oder blättere direkt zur zweiten Hälfte dieses Buches. In Kapitel 4 findest du zahlreiche Möglichkeiten, dein intuitives Muttersein zu erproben und zu stärken.

Du willst die Verbindung zu deinem Kind stärken: Starte mit einer der Übungen und Rituale ab >.

Du möchtest erst einmal wieder bei dir selbst ankommen: Beginne mit fünfminütigen Atemmeditationen (>) oder Achtsamkeitsübungen (ab >).

Deine Gefühlswelt nimmt dich stark ein: Sorge für innere Klarheit, surfe auf deinen emotionalen Wellen und gib deinen Gefühlen Raum (>).

Du möchtest konkrete Erfahrungen machen: Wenn dir die Grundlagen bereits vertraut sind und du erste Erfahrungen mit dem Intuitionsprozess und spontanen intuitiven Botschaften gemacht hast, kannst du deine Intuition gezielt in herausfordernden Alltagssituationen befragen. In Kapitel 5 kannst du deinen Prozess schriftlich festhalten (>).

Du wünschst dir alle Übungen und Rituale auf einen Blick: Ab > findest du alle Praxis-Tools in einer praktischen Übersicht, um ohne langes Suchen direkt in die Umsetzung zu kommen – auch wenn du gerade wenig Zeit und Muße hast.

Du suchst einen allgemeinen Überblick: Die „11 Goldstücke des intuitiven Mutterseins“ fassen ab > die Essenz dieses Buches zusammen. Du kannst sie dir neben anderen Audiobeiträgen und Videos unter www.intuitivesmuttersein.de/bonus im PDF-Format herunterladen und ausdrucken. Den QR-Code findest du am Ende des Buches.

Du brauchst schnelle Hilfe: Auf > findest du die Telefonnummer des Sorgentelefon.



1. Wer ist eine „gute“ Mutter?