

DER WOCHENBETT-NOTFALLKOFFER

5 Übungen für den Moment, in dem alles zu viel wird

Diese 5 kurzen Übungen kannst du sofort anwenden, wenn Gefühle wie Überforderung, Erschöpfung oder Anspannung im Wochenbett zu viel werden. Kein Vorwissen nötig, keine Vorbereitung – du kannst sie auch mit Baby auf dem Arm machen.

1. Der 90-Sekunden-Reset

4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen – das Ganze 8-mal wiederholen.

Warum das wirkt: Emotionen brauchen im Körper maximal 90 Sekunden, um durchzulaufen, wenn man sie nicht mit Gedanken „füttert“.

2. Die 5-4-3-2-1-Übung

Nimm bewusst wahr: 5 Dinge, die du siehst · 4 Dinge, die du hörst · 3 Dinge, die du fühlst · 2 Dinge, die du riechst · 1 Ding, das du schmeckst.

Warum das wirkt: Holt dich aus Gedankenspiralen zurück in den Körper und den Raum – auch mit Baby auf dem Arm machbar.

3. Die Ein-Satz-Umdeutung

Präge dir einen kurzen Reframing-Satz ein, zum Beispiel: „Ich reagiere gerade auf Schlafmangel, nicht auf Versagen.“

Warum das wirkt: Trennt das Gefühl im Moment von der Interpretation als Tatsache.

4. Die Hand-auf-Herz-Selbstmitgefühlsgeste

Lege eine Hand auf dein Herz und sag dir: „Das ist gerade wirklich anstrengend für mich.“

Warum das wirkt: Eine kurze Selbstmitgefühlsübung, die nachweislich das Stresslevel senkt.

5. Die 1-Minuten-Auszeit-Ankündigung

Ein vorformulierter Satz, um dir (oder deinem Partner:in) eine Mini-Pause zu erlauben: „*Ich brauche 60 Sekunden für mich, dann bin ich wieder da.*“

Warum das wirkt: Schafft dir Erlaubnis zur Selbstfürsorge, ohne dass ein Schuldgefühl entsteht.

Reichen dir diese Übungen nicht aus?

Wenn du merkst, dass du tiefer gehen möchtest und professionelle Begleitung im Wochenbett brauchst, melde dich für ein unverbindliches Erstgespräch – ich begleite dich gern durch diese Zeit.

→ www.psychotherapie-gloyer.de

Meine hilfreichste Übung heute