



Echos & neue Gedanken

8 Gedanken, die wie
Deine Stimme klingen,
aber nur alte Echos sind
& ihre “Gegenmittel”

Dr. Daniela Galashan

Gedanken-Liste

Acht Gedanken, die häufig als "Echo" in Müttern klingen, aber nicht wahr sind und mögliche Alternativen, die Du stattdessen neu prägen kannst:

ECHO-GEDANKE 1

Ich bin zu viel / zu laut / zu empfindlich.

NEUER GEDANKE 1

Ich spüre viel / ich habe eine starke Stimme. Und ich bin genau so richtig, wie ich bin.

ECHO-GEDANKE 2

Ich darf keine Fehler machen / Ich mache alles falsch.

NEUER GEDANKE 2

Fehler sind Helfer. Sie helfen mir, immer besser zu werden.

ECHO-GEDANKE 3

Ich müsste das schon können.

NEUER GEDANKE 3

Ich lerne. Und Lernen ist ein Prozess.

ECHO-GEDANKE 4

Ich darf nicht wütend sein.

NEUER GEDANKE 4

Wut ist ein Signal. Ich darf lernen, es zu verstehen, statt zu unterdrücken.

ECHO-GEDANKE 5

Ich kann erst entspannen, wenn alles erledigt ist.

NEUER GEDANKE 5

Meine Kraft reicht länger, wenn ich rechtzeitig Pausen einlege.

ECHO-GEDANKE 6

Ich habe versagt als Mutter.

NEUER GEDANKE 6

Ich bin bereit, hinzuschauen und etwas zu verändern. Das ist kein Versagen.

ECHO-GEDANKE 7

Ich muss mein Kind sofort beruhigen / Ich muss dafür sorgen, dass mein Kind immer glücklich ist.

NEUER GEDANKE 7

Mein Kind darf alles fühlen. Ich darf ruhig bleiben, ohne es zu kontrollieren.

ECHO-GEDANKE 8

Ich bin allein mit diesem Chaos.

NEUER GEDANKE 8

Ich bin nicht allein. Viele fühlen so, wir haben vieles nicht gelernt, aber lernen es jetzt.

Diese Gedanken halten Dich klein...

obwohl sie nie von Dir kamen.

Vielleicht hast Du in der Liste Gedanken entdeckt, die auch bei Dir ab und zu auftauchen.

Solche Gedanken klingen oft wie die eigene Stimme. Aber sie sind nur Echos: alte Prägungen, die sich leider zu fest eingepägt haben, weil das Gehirn sie oft genug wiederholt hat. Nicht, weil sie wahr sind.

 In meiner Podcast-Episode spreche ich genau darüber, dass die **gefährlichsten Gedanken** die sind, die wir für unsere eigene Stimme halten: zur Podcast-Episode (nur 6 Minuten).

Die gute Nachricht: Dein Gehirn ist plastisch. Du kannst Deine Glaubenssätze verändern, auch noch als Erwachsene. Wenn Du das möchtest und diesen Wandel vor allem tiefer verankern willst, nicht nur im Denken, sondern im Fühlen und Handeln, dann ist MOMpowerment Premium für Dich.

Es ist keine Theorie, sondern Identitätsarbeit mit Substanz. Hier findest Du mehr Infos: klicke hier

MOMpowerment
Premium

Reflexionsfragen:

Welche Gedanken pflanzt Du aktuell?
Und welche möchtest Du pflanzen?



Feedback

MOMpowerment Premium



KHAM, 45, 2 KINDER



"Ich habe wirklich in den letzten 3 Jahren **5-stellige Beträge ausgegeben** für Coaching, Kurse, Workshops, Retreats... Es hat mir jedes Mal irgendwas gebracht, ... aber es war nie komplett und bei Dir ist wirklich **alles vollständig** und Du hast **jedes Versprechen gehalten.**" Sie bezeichnet es als "die **beste Investition**, die ich bis jetzt gemacht habe für meine persönliche Entwicklung"



LUISE, 1 KIND



"Als ich gestern Abend noch einen Spaziergang durch die Felder gemacht habe, ist mir bewusst geworden, dass ich wieder **viel mehr Schönheit sehen kann und Freude empfinden kann.** So **richtig echt Freude und Dankbarkeit fühlen** kann, dass ich manchmal **Tränen in den Augen** habe. Das hat mir jahrelang gefehlt."



NATASCHA, 2 KINDER



Was hat Dir das MOMpowerment Premium Programm gebracht? "Puh, wo fang ich da an? **Lebensfreude, Energie, Gelassenheit, Handlungsfähigkeit.**"
"Ich **vertraue mir wieder selbst**, in so vielerlei Hinsicht."



ANITA H., 2 KINDER



So fühlt sich Anita durchs MOMpowerment Programm: "klarer, stärker, ruhiger, zufriedener, liebevoller, verständnisvoller und noch vieles mehr!"

"Ich **schimpfe viel weniger** mit den Kindern und es gibt eigentlich **keine Eskalation mehr.** Meine lieben Kinder verstehen sich wieder viel besser und **streiten weniger.** Es gibt kaum mehr einen Streit mit meinem Sohn wegen der Hausaufgaben!"

Klicke auf den Button für weitere Feedbacks:

KUNDENFEEDBACKS

Klicke auf den Link für die Details zum Programm:
<https://liebeundhirn.de/mompowerment-3>

