

SOS – *Wenn alles zu viel wird*

10 Sofortmaßnahmen für gestresste Mamas



Hier sind deine 10 Karten zum Ausdrucken 🍀

Jede Karte enthält eine Sofortmaßnahme für Momente, in denen alles zu viel wird – mit einer kurzen Erklärung, warum sie wirkt, und einem konkreten Tipp zum Umsetzen.

So verwendest du sie am besten:

- ✦ Alle 10 Karten ausdrucken und ausschneiden
- ✦ An den Kühlschrank, Spiegel oder Schreibtisch hängen
- ✦ Eine Karte wählen, die sich heute richtig anfühlt
- ✦ Oder einfach als Erinnerung auf dem Handy speichern

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Eine Maßnahme reicht.

1

SOFORT · ÜBERALL MÖGLICH

Kurz raus aus dem Raum

Wenn der Lärmpegel steigt, die Kinder streiten oder du merkst, dass du kurz vor dem Kochen bist – geh raus. Nicht für Stunden. Nicht für eine Auszeit. Einfach nur kurz in den Flur, aufs Klo, auf die Terrasse. Auch 60 Sekunden Abstand reichen, um den automatischen Reaktionsmodus zu unterbrechen.

Dein Nervensystem braucht keine lange Erholung, um wieder einen Gang runterzuschalten. Es braucht nur eine kurze Unterbrechung des Reizes – und die kannst du dir immer nehmen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

✦ TIPP

Sag ruhig laut: „Ich brauche kurz eine Minute.“ Das ist keine Schwäche – das ist vorbildliche Selbstregulation, die auch deine Kinder lernen dürfen.

2

30 SEKUNDEN · ÜBERALL

3-mal tief durchatmen

Langsam einatmen (4 Sekunden), kurz anhalten (2 Sekunden), dann länger und bewusst ausatmen (6–8 Sekunden). Dieser Rhythmus ist kein Wellnessklischee – er ist Biologie. Das verlängerte Ausatmen aktiviert deinen Parasympathikus, also jenen Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist.

Mit dem ersten tiefen Atemzug signalisierst du deinem Körper: Es ist kein Notfall. Du kannst aufhören zu kämpfen. Das reicht oft schon, um den größten inneren Druck zu lösen.

✦ TIPP

Leg beim Einatmen eine Hand auf deinen Bauch. Wenn du spürst, wie er sich hebt, atmest du tief genug – das erdet zusätzlich.

3

Kaltes Wasser auf die Handgelenke

Die Innenseite deiner Handgelenke ist reich an Blutgefäßen und besonders temperaturempfindlich. Kaltes Wasser dort kühlt das Blut, das zum Herzen fließt – und das Nervensystem reagiert fast sofort mit einer kleinen Beruhigung. Keine App nötig, kein ruhiger Raum. Nur der nächste Wasserhahn.

Diese Methode ist besonders hilfreich, wenn du merkst, dass du heiß wirst, der Kopf brummt oder du kurz davor bist, die Beherrschung zu verlieren. Es ist eine kleine, schnelle Unterbrechung – und manchmal reicht genau das.

✦ TIPP

Auch Wasser ins Gesicht spritzen wirkt sofort. Der Tauchreflex des Körpers senkt den Herzschlag – das ist evolutionär verankert und funktioniert zuverlässig.

2 MINUTEN · JEDERZEIT

4

Ein Glas Wasser bewusst trinken

Nicht auf ex, nicht im Vorbeigehen. Ein volles Glas Wasser, langsam und Schluck für Schluck. Leichter Wassermangel – schon ab 1-2 % – verstärkt nachweislich das Gefühl von Stress, Erschöpfung und schlechter Laune. Und gestresste Mamas vergessen das Trinken oft stundenlang.

Das Bewusste daran ist genauso wichtig wie das Trinken selbst: Du nimmst dir eine kurze Pause. Du tust deinem Körper etwas Gutes. Du unterbrichst den Autopiloten für einen Moment. Das allein hat bereits Wirkung.

✦ TIPP

Stell dir morgens ein großes Glas Wasser auf den Küchentisch. Wenn du es am Abend leer hast, hast du dir selbst heute etwas Gutes getan.

5

5 SEKUNDEN · ÜBERALL

Schultern fallen lassen

Atme einmal tief ein, hebe dabei die Schultern ganz bewusst hoch zu den Ohren – und lass sie beim Ausatmen fallen. Komplett. Mach das zwei-, dreimal. Du wirst merken, wie viel Anspannung du die ganze Zeit unbewusst gehalten hast. Stress setzt sich fast immer zuerst in den Schultern und im Nacken fest.

Diese körperliche Entspannung schickt ein Signal ans Gehirn: Der Körper ist nicht mehr in Alarmbereitschaft. Das Gehirn antwortet – und die emotionale Anspannung lässt ebenfalls etwas nach. Körper und Psyche sprechen dieselbe Sprache.

✦ TIPP

Mach daraus eine stille Gewohnheit: Jedes Mal, wenn du eine Türklinke drückst, lass die Schultern fallen. So baust du den Stress im Laufe des Tages laufend ab.

5 Dinge benennen, die du siehst

Schau dich um und benenne laut oder in Gedanken fünf Dinge, die du gerade wahrnimmst. „Die weiße Tasse. Das Sonnenlicht auf dem Boden. Das blaue Buch im Regal.“ Diese einfache Übung ist eine klassische Grounding-Technik – sie holt deinen Kopf aus dem Gedankenkarussell heraus und bringt ihn zurück in den gegenwärtigen Moment.

Sorgen und Überforderung entstehen oft im Kopf, nicht im Hier und Jetzt. Diese Technik unterbricht diesen Loop sanft, ohne dass du meditieren oder irgendwas besonders können musst. Sie funktioniert übrigens auch wunderbar für Kinder.

✦ TIPP

Du kannst das auf alle Sinne erweitern: 5 Dinge sehen, 4 hören, 3 fühlen, 2 riechen, 1 schmecken. Das beruhigt das Nervensystem noch tiefer.

7

30 SEKUNDEN · ALLEIN

Einen Satz laut aussprechen

Nicht denken. Sprechen. Laut, auch wenn es sich seltsam anfühlt. Sätze wie: „Das hier geht vorbei.“ – „Ich darf gerade überfordert sein.“ – „Ich bin eine gute Mama, auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.“ Die Stimme gibt Gedanken eine andere Qualität. Was laut ausgesprochen wird, verliert seinen Schrecken.

Das Aussprechen aktiviert den Präfrontalcortex – den Denkteil deines Gehirns – und gibt dir einen kleinen Abstand zu deinen Gefühlen. Ehrlichkeit hilft dabei mehr als Durchhalteparolen. Du darfst dir erlauben, was gerade ist.

✦ TIPP

Kleb dir einen dieser Sätze auf den Badezimmerspiegel. Dann ist er da, wenn du ihn am meisten brauchst – und du musst nicht mehr suchen.

To-do-Liste auf ein Ding reduzieren

Schreib alles auf, was du im Kopf hast – oder schau auf deine bestehende Liste. Dann stell dir eine einzige Frage: Was ist jetzt wirklich das Wichtigste? Nicht für die Woche. Nur für heute. Nur für diese Stunde. Streich alles andere und erlaube dir, es auch innerlich loszulassen.

Das Gefühl der Überwältigung entsteht oft nicht durch die Dinge selbst, sondern durch die schiere Anzahl gleichzeitig im Kopf. Wenn du alles aufschreibst, musst du es nicht mehr im Kopf behalten. Wenn du priorisierst, spürst du wieder Kontrolle – und das macht den Unterschied.

◆ TIPP

Frag dich: Was würde ich einer guten Freundin raten, die gerade in meiner Situation ist? Oft wissen wir die Antwort – wir erlauben uns nur selten, sie auch für uns selbst gelten zu lassen.

9

30 SEKUNDEN · FENSTER ODER TÜR

Kurz nach draußen schauen

Tageslicht reguliert deinen Biorhythmus, unterstützt die Serotoninproduktion und beruhigt das Nervensystem – und das sogar durch ein Fenster. Du musst nicht rausgehen. Du musst nichts tun. Einfach für einen Moment den Blick nach draußen richten: Himmel, Bäume, Dächer, Vögel. Was auch immer da ist.

Natur – selbst in kleinen Dosen – senkt den Cortisolspiegel messbar. Dein Blick weitet sich. Der Fokus verschiebt sich weg vom Engen, vom Drinnen, vom Kreis der Gedanken. Manchmal braucht es nur diesen kleinen Perspektivwechsel.

✦ TIPP

Wenn möglich: Lass dabei das Fenster kurz auf. Frische Luft, ein paar Atemzüge – diese Kombination wirkt noch schneller als Licht allein.

Heute reicht gut genug

Du bist Mama. Du bist Managerin, Konfliktlöserin, Köchin, Trösterin, Logistikerin, Schiedsrichterin – und oft auch noch Partnerin, Tochter, Freundin, Frau. Du machst bereits unglaublich viel. Nicht trotz des Chaos – mitten darin. Und trotzdem hörst du die Stimme, die sagt, es reicht noch nicht.

Heute reicht gut genug. Nicht als Ausrede. Als Wahrheit. Das Haus muss nicht perfekt sein. Das Abendessen auch nicht. Was du gegeben hast, war genug – weil du es gegeben hast, auch wenn es schwer war.

✦ TIPP FÜR HEUTE ABEND

„Ich bin nicht perfekt, aber ich bin da. Und das ist für mein Kind das Wichtigste.“ – Sag das zu dir, wenn du ins Bett gehst. Jeden Abend.

Du schaffst das. 

*Nicht weil du keine Wahl hast.
Sondern weil du jeden Tag aufstehst,
liebst, funktionierst und trotzdem
versuchst, auch für dich selbst da zu
sein. Das ist Stärke. Das ist Heldin-
Sein.*



NERVENHELDIN.AT · FÜR MAMAS, DIE SICH SELBST NICHT VERGESSEN WOLLEN