



# SOS-Guide für Chaostage

Erste Hilfe für  
gestresste Mamas

---

5 kleine Tricks, die dir sofort  
mehr Ruhe schenken

Jessica Diebold  
[www.seelenmama.de](http://www.seelenmama.de)

# HERZLICH WILLKOMMEN

*Schön, dass du hier bist*

**Ich freue mich riesig, dass du hier gelandet bist! 🌸**

Wenn du dieses eBook liest, kennst du vermutlich genau dieses Gefühl: Der Alltag läuft, und gleichzeitig türmen sich 1.000 Gedanken in deinem Kopf.

Du willst allen gerecht werden, es richtig machen, für alle da sein – und dabei verlierst du dich selbst oft irgendwo zwischen Wäschebergen, To-do-Listen und dem Wunsch nach einer kurzen Pause.

Und dann dieses Gedankenkarussell:

„Warum bin ich so schnell gestresst? Andere scheinen das doch viel besser hinzubekommen...Müsste ich nicht stärker sein? Reicht das, was ich mache, überhaupt?“

Genau das ist der Punkt, an dem viele Mamas innerlich zusammenzucken. Dieses ständige Zweifeln, der Druck, immer funktionieren zu müssen, und das Gefühl, nicht genug zu sein – obwohl du eigentlich jeden Tag über dich hinauswächst.

Für diese Momente habe ich dir diesen kleinen SOS-Guide für Chaostage geschrieben. Kein Wundermittel, das dein Leben von heute auf morgen verändert – aber 5 kleine Tricks, die dir sofort helfen, wieder Luft zu holen, runterzukommen und dir zu sagen:

**„Ich bin genug. Auch an den chaotischsten Tagen.“**

Mach es dir gemütlich, atme tief durch – und lass uns starten. ✨



# ÜBER MICH

**Ich bin Jessi – Mama, Alltagsjongleurin und Gründerin von Seelenmama**



Dieses Gefühl kenne ich nur zu gut: ständig 100 Dinge gleichzeitig im Kopf zu haben, funktionieren zu wollen und dabei das Wichtigste zu vergessen – mich selbst.

Viele Jahre habe ich geglaubt, ich müsste perfekt sein, alles im Griff haben und niemals schwächeln.

Das Ergebnis? Stress, Zweifel und das Gefühl, nie genug zu sein.

Mit der Zeit habe ich gelernt, dass Selbstliebe kein Luxus ist, sondern meine wichtigste Energiequelle. Kleine Rituale, bewusste Pausen und neue Gedankenmuster haben mir geholfen, ruhiger und sicherer zu werden, auch wenn das Leben chaotisch bleibt.

Heute teile ich meine Erfahrungen, Tipps und Tools mit anderen Mamas, die sich genauso oft überfordert und unsicher fühlen. Dieses eBook ist ein erster kleiner Schritt, dir zu zeigen:

**Du bist nicht allein – und es darf auch für dich leichter werden.**

# DEINE SOS-TRICKS IM ÜBERBLICK

Trick 1

Atem-Pause

Seite 5

Trick 2

Gedanken-Stopp

Seite 7

Trick 3

Mini-Auszeit

Seite 9

Trick 4

Sofort-Affirmation

Seite 11

Trick 5

Humor-Quickie

Seite 13

Extra

Deine Anmerkungen

Seite 15

*Trick 1*  
**Atem-Pause**



**Atmen klingt banal – schließlich tun wir es den ganzen Tag automatisch.**

Aber gerade in stressigen Momenten vergessen wir oft, wie mächtig unser Atem wirklich ist. Wenn du gestresst bist, atmest du meist schneller und flacher, ohne es zu merken. Dein Körper denkt dann: „Achtung, Gefahr!“ – und schaltet in Alarmbereitschaft. Genau das macht dich noch unruhiger.

Die Atem-Pause ist dein kleiner Notfallknopf. Setz dich (oder bleib einfach stehen), leg eine Hand auf den Bauch und atme bewusst ein: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Stell dir vor, wie du beim Ausatmen den Stress loslässt – wie ein Luftballon, der langsam die Anspannung entweichen lässt.

Mach das mindestens 5–6 Atemzüge lang. Schon nach einer Minute wird dein Herzschlag ruhiger, deine Schultern sinken automatisch ein Stück nach unten, und dein Kopf fühlt sich klarer an.

**Extra-Tipp**

Verknüpfe die Atem-Pause mit einem Ritual. Zum Beispiel: Jedes Mal, wenn du dir einen Kaffee machst oder an der Ampel wartest, nimm dir drei tiefe Atemzüge. Mit der Zeit wird dein Körper diese Übung wie ein kleines Reset-Signal abspeichern.

Du brauchst dafür kein Equipment, keine Ruhe-Oase und keinen Babysitter. Dein Atem ist immer da – du musst ihn nur bewusst nutzen.

*Trick 2*

# Gedanken-Stopp



**Es gibt diese Tage, an denen ein einziger Gedanke reicht, um dich komplett ins Strudeln zu bringen:** „Ich pack das nicht...“, „Alle anderen machen das besser...“, „Was, wenn ich versage?“ – und schwupps bist du mitten drin im Gedankenkarussell. Je länger es sich dreht, desto schneller wird es. Und am Ende bist du völlig erschöpft, ohne dass im Außen überhaupt etwas passiert ist.

Der Gedanken-Stopp ist eine ganz einfache, aber super wirksame Methode, um das Karussell für einen Moment anzuhalten. Sag innerlich oder sogar laut: „Stopp!“ Stell dir dabei ein rotes Stoppschild vor, so klar wie möglich. Manche Mamas malen sich das auch auf einen kleinen Zettel und hängen es sichtbar auf.

Klingt simpel? Ist es auch. Aber genau darin liegt die Magie. Dein Gehirn bekommt einen kurzen Schockmoment – ein Break im Muster. Danach kannst du deine Aufmerksamkeit bewusst umlenken. Frag dich zum Beispiel: „Was sehe ich gerade? Welche Farbe hat mein Pullover? Was höre ich?“ Das zieht dich zurück ins Jetzt und gibt deinem Kopf eine neue Richtung.

Natürlich kommen die Gedanken wieder – das ist normal. Aber jedes Mal, wenn du „Stopp!“ sagst, trainierst du deinen Geist. Mit der Zeit wird es leichter, nicht in die Grübelspirale einzusteigen. Und glaub mir: Dieses Training ist Gold wert für deine Nerven.

*Trick 3*

## Mini-Auszeit



**Als Mama denkst du wahrscheinlich oft: „Ich hab keine Zeit für Pausen.“** Aber genau das ist der Denkfehler. Eine Pause muss nicht eine Stunde Wellness sein – oft reichen 2 Minuten, um deinem Kopf und Körper ein kleines Reset zu geben.

Eine Mini-Auszeit kann so einfach sein: Geh kurz ans Fenster, atme tief durch, schau in den Himmel oder ins Grüne. Trink bewusst ein Glas Wasser, spüre die Frische. Oder mach drei langsame Schulterkreise, die Verspannung löst. So simpel – und doch so wirkungsvoll.

Diese kleinen Unterbrechungen wirken wie winzige Inseln im Alltag. Dein Nervensystem bekommt das Signal: „Alles okay, ich darf entspannen.“ Und ja – selbst wenn Kinder um dich herum spielen oder der Haushalt ruft, sind zwei Minuten möglich. Du darfst sie dir nehmen, ohne schlechtes Gewissen.

Mein Tipp: Bau dir kleine Erinnerungsanker ein. Zum Beispiel: Jedes Mal, wenn du die Waschmaschine einschaltest, gönne dir eine Mini-Auszeit. Oder wenn du das Handy in die Hand nimmst – erstmal 3 Atemzüge, bevor du scrollst.

Kleine Pausen summieren sich. Am Ende eines Tages mit zehn Mini-Auszeiten bist du deutlich entspannter als an einem Tag ohne eine einzige. Probiere es aus – dein Körper wird dir danken.

*Trick 4*

# Sofort-Affirmation



**Unsere inneren Stimmen sind oft gnadenlos.** „Du bist nicht geduldig genug.“ „Das hättest du besser machen müssen.“ „Andere Mamas schaffen das locker.“ Kennst du diese Sätze? Wir alle haben sie – und sie rauben uns Energie.

Eine Sofort-Affirmation ist wie ein kleines Gegengift. Sie ersetzt nicht die tiefere Arbeit am Selbstwertgefühl, aber sie gibt dir im Moment die Kraft, die du brauchst. Wähle einen Satz, der dich wirklich berührt.

Zum Beispiel:

- „Ich bin genug.“
- „Ich darf Pause machen.“
- „Ich gebe mein Bestes – und das reicht.“

Sprich den Satz laut oder leise, wiederhole ihn mehrmals, gerne auch mit einer Hand auf deinem Herzen. Wichtig ist, dass du ihn wirklich fühlst – nicht nur abliest.

Am Anfang mag es ungewohnt sein. Vielleicht denkst du: „Das klingt komisch.“ Aber mit der Zeit passiert etwas Spannendes: Dein Gehirn gewöhnt sich daran, neue Gedankenpfade zu nutzen. Affirmationen sind wie kleine Trampelpfade, die irgendwann zu festen Wegen werden.

Mach daraus ein Ritual: Schreib deine Lieblings-Affirmation auf einen Zettel und kleb ihn an den Spiegel oder Kühlschrank. So wirst du im Alltag immer wieder daran erinnert. Je öfter du die Affirmation nutzt, desto kraftvoller wird sie.

*Trick* 5

# Humor-Quickie



**Manchmal ist die einzige Rettung: lachen.**

Oder zumindest schmunzeln. Humor ist ein mächtiges Werkzeug, um Stress zu relativieren. Natürlich sollst du Probleme nicht ins Lächerliche ziehen – aber du darfst sie kurz mit einem Augenzwinkern betrachten.

Stell dir zum Beispiel vor, jemand würde deine aktuelle Situation als Comedy-Szene verfilmen. Wie würde das aussehen? Vielleicht wie ein Sketch in einer Sitcom – mit lustiger Musik im Hintergrund. Allein diese Vorstellung nimmt Druck raus.

Du kannst auch bewusst nach einem kleinen Ablenkungs-Lacher suchen: Schau dir ein kurzes witziges Reel an, lies einen lustigen Spruch oder denk an etwas Absurdes, das dich garantiert zum Lächeln bringt.

Warum das wirkt? Dein Körper kann schwer unterscheiden, ob du aus echter Freude lächelst oder bewusst. In beiden Fällen werden Hormone ausgeschüttet, die dich entspannen. Deine Muskeln lockern sich, deine Gedanken werden leichter.

Humor bedeutet nicht, dass du die Dinge nicht ernst nimmst. Es bedeutet nur: Du gönnst dir einen Perspektivwechsel. Und oft reicht genau das, um den Tag ein kleines Stück heller zu machen.

# DEINE ANMERKUNGEN

Hier ist Platz für deine Gedanken und Aha-Momente. Schreib auf, welcher Trick dir am meisten hilft und was du im Alltag ausprobieren möchtest – so wird der Guide ganz persönlich für dich.

A large rectangular area with a light pink background and horizontal red lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the box.

# Extra für dich:

Falls du deine SOS-Tricks gleich mit etwas Musik verbinden willst, hör mal hier rein:

**[Mein Lieblings-Entspannungslied auf YouTube]**

Die sanfte Meditationsmusik hilft dir, noch schneller runterzukommen und das Gedankenkarussell zu stoppen.

## COPYRIGHT

### Disclaimer

Dieses eBook dient ausschließlich zu Informations- und Inspirationszwecken.

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt, stellen jedoch keine Garantie für Vollständigkeit oder Richtigkeit dar.

Die Anwendung der beschriebenen Tipps, Methoden oder Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der/die Autor/in übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, Verluste oder Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des/der Autor/in dürfen keine Teile dieses eBooks vervielfältigt, weitergegeben oder in irgendeiner Form veröffentlicht werden.

*Deine Jessi*

# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Ich hoffe, die kleinen SOS-Tricks konnten dir schon etwas  
Leichtigkeit in deinen Alltag bringen. Aber weißt du was?  
Das war erst der Anfang!

Ich teile regelmäßig weitere Impulse, Selbstliebe-Tipps und  
kleine Übungen für mehr mentale Stärke im Mama-Alltag.

Kurz gesagt: lauter Dinge, die dich daran erinnern, dass du nicht  
perfekt sein musst – sondern schon jetzt genug bist.

Schau gern in dein Postfach, dort warten regelmäßig neue  
Inspirationen auf dich.



[www.seelenmama.de](http://www.seelenmama.de)



[Seelenmama](https://www.pinterest.com/Seelenmama)



[kontakt@seelenmama.de](mailto:kontakt@seelenmama.de)

Wenn du Lust hast, folge  
mir auch auf Pinterest:  
dort findest du noch mehr  
Ideen, die dir den Alltag  
leichter machen.  
Ich freu mich, dich weiter  
zu begleiten – Schritt für  
Schritt zu mehr  
Gelassenheit,  
Selbstvertrauen und  
Seelenstärke.

# IMPRESSUM

Texte: © Copyright by Jessica Diebold  
Umschlaggestaltung: © Copyright by Jessica Diebold

Jessica Diebold  
Westring 8  
76275 Ettlingen  
+49159 06193822  
[kontakt@seelenmama.de](mailto:kontakt@seelenmama.de)