

Liebe manifestierende Generatorin-Mama

Deine Energie bringt Lebendigkeit.

Du bist eine Mama mit einer schnellen, lebendigen und wandelbaren Energie. Wenn dich etwas anspringt, kann in dir sehr schnell Bewegung entstehen. Du bekommst eine Idee, spürst einen Impuls, siehst eine Möglichkeit und möchtest am liebsten direkt losgehen.

Deine Energie ist dafür gemacht, Dinge auszuprobieren, Wege zu verändern, Abkürzungen zu finden und auf deine ganz eigene Weise durchs Leben zu gehen.

Das ist dein Geschenk

- Du bringst Lebendigkeit in deine Familie.
- Du findest oft kreative Lösungen, wenn der normale Weg nicht funktioniert.
- Du kannst schnell merken, wenn ein Ablauf nicht mehr passt.
- Du darfst ausprobieren, anpassen und neu wählen.
- Du kannst deinem Kind zeigen, dass Leben nicht immer linear sein muss.
- Deine Energie kann andere mitreißen, inspirieren und wieder in Bewegung bringen.
- Gerade mit einem neurodivergenten Kind kann deine Flexibilität ein großes Geschenk sein, weil nicht jeder Tag gleich funktioniert.

Was du über dich wissen darfst

Du bist nicht falsch, nur weil du schnell bist. Du bist nicht sprunghaft, nur weil du Dinge verändern möchtest. Du bist nicht chaotisch, nur weil dein Weg manchmal über Umwege läuft.

Deine Freude ist ein wichtiger Kompass. Wenn etwas keine Energie mehr hat, darfst du prüfen, ob es wirklich noch zu dir passt. Nur weil du einmal Ja gesagt hast, musst du nicht für immer dabei bleiben.

Dein Bauchgefühl ist wichtig. Es zeigt dir oft ziemlich klar, ob etwas für dich stimmt oder nicht. Frust oder Gereiztheit können ein Hinweis sein, dass du zu lange gegen dein echtes Ja gelebt hast.

Manchmal springst du vielleicht auch auf Stress an. Dann lohnt es sich, kurz zu prüfen: Ist das wirklich ein Ja – oder reagiere ich nur, weil gerade alles laut ist?

Das ist für deinen Körper wichtig

Dein Körper braucht Bewegung, aber bitte auf eine Art, die dir Freude macht. Deine Energie will nicht nur im Kopf kreisen, sondern wirklich durch den Körper fließen. Wenn du dich zu wenig bewegst, kann sich innerlich viel aufstauen. Wenn du zu viel machst, ohne zu spüren, ob es noch stimmt, wirst du irgendwann leer oder frustriert.

Dein Körper braucht Abwechslung und Spielraum. Starre Abläufe können dich schnell müde machen, wenn darin gar keine Lebendigkeit mehr ist. Gleichzeitig helfen dir kleine Pausen, damit deine Schnelligkeit dich nicht selbst überholt.

Gerade abends kann Bewegung helfen, überschüssige Energie loszuwerden. Es darf Tanzen sein, schnelles Gehen, Radfahren, Yoga, Krafttraining, Schwimmen oder einfach etwas, worauf dein Körper wirklich Lust hat.

Das ist im Familienalltag wichtig

Dein Tempo ist wahrscheinlich schneller als das Tempo deines Kindes. Vielleicht bist du innerlich schon bei der Lösung, während dein Kind noch versucht, seine Frage zu formulieren. Vielleicht möchtest du manchmal sagen: „Komm bitte zum Punkt.“ Gerade neurodivergente Kinder brauchen aber oft mehr Zeit, um Gedanken zu sortieren oder Worte zu finden.

Dein Kind spürt, ob du wirklich da bist oder innerlich schon drei Schritte weiter. Deshalb ist es wichtig, immer wieder kurz zurückzukommen: Ich bin jetzt hier. Mein Kind darf in seinem Tempo sprechen.

Du musst nicht jeden Impuls sofort umsetzen. Du darfst Ideen sammeln und später schauen, ob sie wirklich zu euch passen. Das schützt dich und dein Kind davor, dass ständig alles wieder neu wird.

Wenn du schnell etwas verändern möchtest, tut es deiner Familie gut, wenn du sie kurz mitnimmst. Zum Beispiel:

„Ich möchte den Ablauf morgen anders machen, weil es heute zu stressig war.“

„Ich habe eine Idee, aber ich schaue erst mal, ob sie wirklich zu uns passt.“

Was du im Alltag ausprobieren kannst

- Frag dich zwischendurch: Springt mich das wirklich an – oder reagiere ich gerade aus Stress?
- Schreib neue Ideen erst einmal auf, statt sie sofort umzusetzen.
- Gib deinem Kind bewusst Zeit, Dinge zu erzählen oder zu fragen.
- Wenn du innerlich unruhig wirst, atme kurz und komm zurück in den Moment.
- Baue Freude nicht erst am Ende des Tages ein. Mach nach ein paar Aufgaben bewusst etwas, das dir kurz Energie gibt.
- Schau, wie du langweilige Aufgaben etwas leichter machen kannst. Musik beim Aufräumen, Podcast beim Wäsche machen, eine kleine Pause nach zwei To-dos.
- Frag dich: Muss ich das wirklich alles heute machen? Muss es genau so gemacht werden? Kann jemand anderes etwas übernehmen?
- Lass Dinge los, die nur noch Frust machen, wenn sie nicht wirklich notwendig sind.
- Schaffe dir kleine Räume für Abwechslung, Bewegung und echte Lebendigkeit.

Kleine Sätze, die dir helfen können

Ich bin nicht falsch, nur weil ich schnell bin.

Meine Freude ist wichtig.

Ich darf neu wählen, wenn etwas nicht mehr stimmt.

Nicht jeder Impuls muss sofort umgesetzt werden.

Mein Kind darf sein eigenes Tempo haben.

Ich darf kurz stoppen, bevor ich losrenne.

Nur weil ich viel schaffen kann, muss ich nicht alles machen.

Ich darf mir meinen Alltag lebendiger gestalten.

Mein Frust zeigt mir, wo ich wieder ehrlicher werden darf.

Reflexionsfragen für dich

- ? Wo überholt mein Tempo im Alltag vielleicht mein Kind?
- ? Wo reagiere ich aus echter Freude – und wo nur aus Stress?
- ? Welche Aufgabe mache ich nur noch, weil ich denke, ich müsste?
- ? Was gibt mir im Alltag schnell wieder Energie?
- ? Wo darf ich mehr Spielraum oder Abwechslung einbauen?
- ? Welche Idee darf ich erst einmal parken, statt sie sofort umzusetzen?
- ? Was würde meinen Alltag heute ein kleines bisschen freudvoller machen?