

**STATT PFLICHTDRUCK: FÜR FRAUEN, DIE
LUST AUF SCHÖNE ERLEBNISSE UND
LIEBEVOLLE MOMENTE HABEN.**

MONATSKALENDER FÜR MEHR LEICHTIGKEIT & BEWUSSTE FREUDE

von Wiebke Hülsebusch



So schön, dass du hier bist...

Du wünscht dir weniger vermeintliche Pflichttermine und mehr Leichtigkeit? Stell dir vor, du machst es zu deiner Aufgabe, deine Füße hochzulegen! Die folgende Übersicht gibt dir die Möglichkeit, mehr unbeschwerde Momente in deinem Alltag zu platzieren. Denn an diesem Ort darfst du aufatmen, deine ToDo Listen verwandeln und "ich muss" hinterfragen mit "**Was möchte ICH?**". Hier geht es nicht ums Schaffen, sondern um Erlebnisse, Klarheit und Freude.

Du kennst es wahrscheinlich: Es wäre so schön, die Vorweihnachtszeit gemütlich zu verbringen, Kekse zu backen und auf den Weihnachtsmarkt zu gehen. Stattdessen bricht Hektik aus, weil der Adventskalender Ende November noch nicht vorbereitet ist und endlich Geschenke gekauft werden müssen. Es wäre so schön, den Sommer zu genießen und am Meer ein Eis zu essen. Stattdessen müssen vorm Ende der Sommerferien noch überfällige Vorbereitungen getroffen werden...

Hol dir mit diesem Kalender deine Zeit für Genuss zurück. Plane Zeit ein, um Erinnerungen zu schaffen und setze Prioritäten für den Genuss in deinem oder eurem Leben. Mach es dir (wieder) schön!



Was erwartet dich in der Arbeit mit mir?



1:1 Begleitung Aufstellungen

Für dich, wenn du tief in ein oder mehrere Themen einsteigen und echte Ordnung schaffen möchtest.



Resilienztraining

Für dich, wenn du dein Kind und dich für Konflikte und die stressigen Zeiten im Leben stärken möchtest.



Liebevolle Mutterschaft

Für dich, wenn du noch mehr Liebe für dich und dein Kind in deine Mutterschaft stecken möchtest.



Gesprächstherapie & Psychologische Beratung

Für dich, wenn du dir Raum wünscht, herauszufinden, welche Emotionen hinter deinen Konflikten stecken.

Mein Name ist Wiebke und ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, Aufstellerin und Resilienztrainerin für Kinder. Ich begleite Frauen und besonders Mütter dabei, innere Ordnung, Leichtigkeit und echte Freude in ihrem Alltag zurückzugewinnen. Ich liebe die Vorstellung davon, dass immer mehr Frauen sich aktiv um ihre eigene mentale Gesundheit kümmern und ihren Kindern damit ein Vorbild sind. Klarheit zu schaffen ist mein Antrieb. Mit Herz und Struktur begleite ich gerne auch dich auf dem Weg zu Leichtigkeit und Lebensfreude.



Nutzung der Monatsblätter

01

Du findest auf den Monatsblättern sowohl Vorschläge für Erlebnisse als auch kleine Aufgaben, die dir späteren Stress ersparen können. Schau bei diesen Vorschlägen genau darauf, ob sie für dich/euch überhaupt relevant sind und streiche alles weg, was nicht gebraucht wird. Rosinenpicken ist erwünscht!

02

Trage dir in dein Monatsblatt ein, welche Prioritäten du setzen möchtest. Folgende Fragen können dabei helfen:

- Gibt es wichtige Ereignisse, die du vorbereiten möchtest (Bsp. Geburtstagsparty, Laternenlauf)? Überlege, wann mit der Vorbereitung gestartet werden sollte und schreibe ToDos ggf. schon in den vorhergehenden Monat, um Last-Minute-Hektik zu vermeiden.
- Welche Feste möchte ich feiern?
- Was möchte ich für mich tun oder allein unternehmen?
- Was möchte ich mit meiner Familie erleben?
- Für welches Projekt möchte ich mir Zeit nehmen?

Plane auch Zeit für Pausen und Nichtstun ein!

Nutzung der Monatsblätter

04 Frage auch deine Familie, welche Erlebnisse sie sich wünscht und welche Aufgaben anfallen. Ihr dürft die Monatsblätter gemeinsam ausfüllen, wenn das für euch passt. Vielleicht gibt es Punkte für einzelne Familienmitglieder und Punkte, die ihr zusammen erleben möchtet?

05 Prüft die Punkte:

- Ist alles ohne Stress machbar und realisierbar? (Wenn sie das nicht sind, setzt sie in Klammern oder streicht sie ganz.)
- Wer übernimmt welche Aufgaben?

06 Vereinbart Dates, zu denen ihr das Monatsblatt während des Monats nochmal hervorholt. Legt es dorthin, wo ihr es im Blick habt.

January



- gemeinsam auf dem Fernseher Fotos aus dem letzten Jahr anschauen
- Fotobuch der Bilder aus dem letzten Jahr gestalten
- Bastel- und Maltag
- wenn Schnee liegt: Schlittenfahrt oder Schneespaziergang
-
-
-
-
-

Februar



Jason Schmidt

STEIMANN
AD Mo

Artists II

Art

Wohnzimmerpicknick

Schwimmbad- und/oder Saunabesuch



März

Brettspielolympiade veranstalten

Nistkästen aufhängen

Sommerkleidung/-schuhe checken



April

- Ostereier anmalen
- Kekse oder Hefezopf backen
- Sommerblumen aussäen
- Winterkleidung verstauen, ggf. aussortieren
-
-
-
-
-

Mai



- Fahrradtour machen

- Ausflug ans Meer/in die Natur

- mögliche Aktivitäten für die Sommerferien planen

- ggf. Abschiedsgeschenke Erzieher/Lehrer/Kinder in der KiTa
 oder Schule planen oder absprechen

-
-
-
-
-



- Eis selber machen
 - Freiluftkino buchen oder zu Hause gestalten

August

am Lagerfeuer Stockbrot backen

Barfußspaziergang





September

- Kastanien sammeln und Herbstdeko basteln
- Weihnachtstermine planen/Tickets buchen (Theater, Konzerte etc.)
- mögliche Aktivitäten für den Advent sammeln/Verabredungen treffen
- Adventskalender planen und Besorgungen machen
- Winterkleidung/-schuhe checken
-
-
-
-



- Halloweenparty
- Spielzeug/Kram aussortieren
- Silvesterplanung (Party vs. Ruhe, Verabredungen, Fahrten etc.)
- Sommerkleidung verstauen, ggf. aussortieren
- Weihnachtsgeschenke planen: Wer wünscht sich was? Kinder dürfen mit Wunschlisten starten (Abgabefrist besprechen)
- Termine für Dezember machen: Arzt (Medikamente), Friseur,
- Massage und Co.
-
-
-



November

- Laternenlauf
- Vogelfutter aushängen
- Weihnachtskarten vorbereiten/schreiben
- weihnachtlich dekorieren
 - falls Gäste zu Weihnachten kommen: Stühle, Geschirr und Besteck zählen und ggf. ergänzen
- Essens- und Einkaufsplanung für Weihnachtsessen
-
-
-



Dezember

Weihnachtsmarktsbesuch

Schlittschuhlaufen

Kekse backen

Danke,

dass ich dich auf diesen Schritten
begleiten durfte.



Wenn du merkst, dass schöne Momente im Alltag oft hintenüberfallen, steckt dahinter meist mehr als Zeitmangel. Viele Mütter tragen viel Verantwortung und wenig Raum für sich selbst.

Genau dabei unterstütze ich in meiner Begleitung „**Die Magie der liebevollen Mutterschaft**“. Gemeinsam schaffen wir innere Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit – damit du wieder frei atmen kannst.

Wenn du dir Unterstützung wünschst, findest du [hier](#) alle Infos.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute und viel Liebe für dich und deine Familie.

Wiebke Hülsebusch

 info@wiebkehuelsebusch.de

 www.wiebkehuelsebusch.de

 [@wiebkehuelsebusch](https://www.instagram.com/@wiebkehuelsebusch)

