

WAS  
**GESTRESSTE**  
**MÜTTER**  
BRAUCHEN

---

Komm' ich mach uns einen Kaffee. **Erzähl mal einfach, ich höre zu.**

**Ich verstehe dich.** Du hast echt viel um die Ohren.

Mir ging es auch schon mal so. **DU PACKST DAS.** Ich glaube an dich.

**Ich bewundere dich.** Du kannst stolz auf dich sein.

Du hast schon SO VIEL erreicht. **DU LEISTEST TOTAL VIEL.**

Du darfst müde sein. **DAS SIND WIR MÜTTER ALLE!**

Du machst NICHTS falsch. **Du bist eine tolle Mutter.**

Für deine Kinder bist du **Super-Mom!**

Du musst NICHT IMMER alles geben. **DEINE FAMILIE LIEBT DICH**

**TROTZ ALLEM.** Du darfst auch an dich denken.

**SEI NICHT SO STRENG MIT DIR.** Auch nicht mit **deinem Körper.** Er hat schließlich schon mal **einen Menschen pro-**

**duziert.** SELBST MÜDE SIEHST DU SCHÖN AUS. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht jedem jeden Gefallen tun. **Du darfst**

**auch mal NEIN sagen.** Du bist nicht alleine. **ICH HELFE DIR.**

**Morgen ist ein neuer Tag.** Morgen wirst du sehen, dass es **trotzdem immer weitergeht.**

---