

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



REPORT: **DIE 5 WAHRHEITEN ÜBER MÜTTER, DIE SCHREIEN**

Warum du nicht versagst, sondern
überfordert bist.

Ein E-Book für Mütter,
die glauben, sie seien zu ungeduldig.

Denk daran:

Du musst nicht perfekt sein. Nur bereit, hinzuschauen.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



INHALTSVERZEICHNIS:

1. Einleitung: Du bist nicht allein
2. Wahrheit Nr. 1
3. Wahrheit Nr. 2
4. Wahrheit Nr. 3
5. Wahrheit Nr. 4
6. Wahrheit Nr. 5
7. Was jetzt?

Denk daran:

Du musst nicht perfekt sein. Nur bereit, hinzuschauen.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Einleitung

DU BIST NICHT ALLEIN

Es ist 14 Uhr. Du hast diese Woche schon dreimal geschrien.

Einmal, weil dein Kind nicht hören wollte.

Einmal, weil der Haushalt Chaos war.

Einmal, weil du einfach am Ende warst.

Und nach jedem Mal denkst du dasselbe: Was bin ich nur für eine schlechte Mutter.

Aber hier ist die Wahrheit: Du bist nicht allein. Und du versagst nicht.

Studien zeigen, dass über 80% der Mütter regelmäßig laut werden oder schreien. Es ist nicht eine Frage von „ob“ – sondern von „wann“.

Und das ist nicht, weil etwas mit dir nicht stimmt.

Das ist, weil du überfordert bist.

In diesem Report zeige ich dir die 5 Wahrheiten, die du über dein Schreien wissen musst. Nicht, um dich zu verurteilen. Sondern, um dich zu verstehen.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Wahrheit Nr. 1

SCHREIEN IST EIN SIGNAL, NICHT EIN FEHLER

Wenn du schreist, ist das nicht ein Zeichen von Bosheit.

Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper überfordert ist.

Das ist wie eine Notfall-Sirene.

Denk mal: Warum geht eine Sirene an?

Nicht, um dich zu ärgern. Sondern, um dir zu sagen: Achtung, Achtung!! Es gibt ein Problem!

Wenn du schreist, sagt dein Körper dir: ACHTUNG! Ich bin überlastet!

Das ist nicht böse. Das ist weise.

Dein Körper versucht, dich zu schützen. Er sagt: Stopp. Das ist zu viel.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Wahrheit Nr. 2

HINTER DEM SCHREIEN STECKT EIN UNERFÜLLTES BEDÜRFNIS

Schreien kommt nicht aus dem Nichts.

Es kommt von irgendwoher. Und dieser Ort heißt: Unerfülltes Bedürfnis.

Vielleicht - nein, ganz sicher - brauchst du etwas:

- Vielleicht Ruhe?
- Oder Unterstützung?
- Oder brauchst du Wertschätzung?
- Fehlt dir Verbindung?
- Was ist mit deinen Grenzen? Du darfst Nein sagen.

Wenn eines deiner Bedürfnisse unerfüllt ist – wenn es lange fehlt – dann staut sich die Spannung.

Und irgendwann ist es dann so weit - du explodierst.

Nicht wegen dieser einen Kleinigkeit - nicht, weil dein Kind das Glas umkippt, sondern weil deine Ampel schon viel zu lange auf ROT war.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Wahrheit Nr. 3

DEIN KIND IST NICHT SCHULD – DEIN SYSTEM IST ÜBERFORDERT

Das ist der wichtigste Punkt:

Dein Kind ist nicht das Problem.

Dein Kind macht, was Kinder machen: Sie probieren sich aus. Sie sind emotional. Sie verstehen nicht immer.

Aber dein Kind ist NICHT schuld daran, dass du schreist.

Der Grund, warum du schreist, ist: Dein Nervensystem sitzt im Alarm. Vielleicht ist der Grund dafür, dass du nicht genug schläfst, nicht richtig isst. Vielleicht fehlen dir Pausen oder einfach jemand, der dir hilft. Kurzum: Du hast vergessen, auf deine Bedürfnisse zu hören.

Und DAS ist der Grund, weshalb du bei einem umgekippten Glas plötzlich explodierst. Nicht, weil das Glas kippt, sondern weil “das Fass voll” ist.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Wahrheit Nr. 4

DAS PROBLEM IST NICHT DEIN CHARAKTER – ES IST DIE SITUATION

Viele Mütter denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Aber das ist nicht wahr. Das Problem bist nicht DU! Es ist nicht *dein Charakter*, mit dem etwas nicht stimmt.

Das Problem ist *deine Situation*. Du lebst in einem System, das Mütter auspowert. Von dir wird erwartet, alles zu tun: Kinder großziehen, den Haushalt managen, eventuell arbeiten, für deinen Lieblingmenschen da sein, für deine eigene Gesundheit sorgen, ... Und das alles zur gleichen Zeit!

Kein Mensch kann das dauerhaft schaffen, ohne zusammenzubrechen.

Es ist nicht *dein* Fehler. Es ist das System, unsere Gesellschaft. Und wenn du das *weißst*– wenn du das erkennst, dann kannst du etwas ändern.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Wahrheit Nr. 5

ES IST MÖGLICH, DAS ZU ÄNDERN

Und jetzt kommt die gute Nachricht und vielleicht sogar die wichtigste:

Es ist möglich, weniger zu schreien.

Nicht, weil dein Kind sich ändert.

Und auch nicht, weil du dich änderst. Sondern, weil du deine Einstellung, dein Mindset, änderst!

Wenn du anfängst, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Wenn du anfängst, auf dein Nervensystem zu hören.

Wenn du anfängst, Grenzen zu setzen – nicht aus Lieblosigkeit, sondern aus Liebe zu dir selbst.

Das ist nicht egoistisch. Das ist notwendig.

Und wenn du das machst – wenn du DEINE Sauerstoffmaske aufsetzt – dann:

- wirst du ruhiger
- wirst du präsenter
- wirst du liebevoller

Nicht, weil du dich zusammenreißt.

Sondern, weil dein Nervensystem reguliert ist.

WARUM GUTE MÜTTER *schreien!*

BY DORI BRUHN



Liebe Mama!

Großartig, dass du bis hier gelesen hast – das zeigt, dass es dir wirklich am Herzen liegt. Und glaub mir: Schon dieses Wissen allein kann eine Menge bewegen.

Willst du aber noch mehr Unterstützung, jemanden, der dich jeden Tag begleitet? Genau dafür gibt es mein HAPPY FAMILY SYSTEM – aktuell zu einem richtig fairen Sonderpreis.

Es wird deinen Blick auf vieles verändern, versprochen.

👉 Sichere dir jetzt deinen Zugang und starte noch heute mit dem ersten Video!

Denk daran:

Du musst nicht perfekt sein. Nur bereit, hinzuschauen.