TRUE COLORS

NATHALIE MONG

Diese Checkliste hilft dir, gesund zu bleiben und Musik & Familie in Einklang zu bringen

Dipl. Psych. PP Nathalie Mong

Instagram:
@nathalie.mong.mentorin

Handy:
0160/ 416 528 0

TRUE COLORS
NATHALIE MONG
Psychologisch fundiertes Artist Development

Mom's Mental Health Checklist

1. DEFINIERE VEREINBARKEIT FÜR DICH

Für mentale Gesundheit ist es zentral ein REALISTISCHES Bild von Vereinbarkeit aufzubauen und für sich zu definieren.

Was ist eine erfolgreiche Karriere in der Musikbranche für mich?

Einkommen. Meilensteine. Fähigkeiten, die ich lernen will

✍

Was ist ein erfülltes Familienleben für mich?

Kinderanzahl. Partnerschaftsform. Aufteilung Carearbeit und Mental Load. Mir wichtige Familien- und Erziehungsaspekte

✍

Markiere jeweils das wichtigste Ziel für dich!

2. ROLLENBILDER & ERWARTUNGEN HINTERFRAGEN

Welche unbewussten Glaubenssätze stressen dich?

Musiker*in/Tänzer*in:

☐ Ich muss immer verfügbar sein.
☐ Ich darf keine Grenzen setzen.
☐ Ich muss immer gut drauf sein.
☐ Ich muss die anderen entertainen und so wirken als wenn ich immer Spaß habe.
☐ Ich muss überall dabei sein (zu allen Uhrzeiten).
☐ Ich liebe was ich tue, dafür kann ich doch kein Geld verlangen.
☐ Nur wenn ich komplett frei bin, kann ich kreativ sein.
☐ Ich muss jung sein.
☐ Ich muss schlank sein.
☐ Ich muss ungebunden und available wirken.
☐ ...

TRUE COLORS
NATHALIE MONG
Psychologisch fundiertes Artist Development

2. ROLLENBILDER & ERWARTUNGEN HINTERFRAGEN

Welche unbewussten Glaubenssätze stressen dich?

Mutter*:

☐ Ich muss immer perfekt sein.
☐ Ich brauche keine Pausen vom „Muttersein", weil ich Liebe was ich tue.
☐ Kinderbetreuung und Haushalt sind meine Aufgabe.
☐ Ich muss die anderen glücklich machen.
☐ Ich muss alles alleine machen.
☐ Es darf nicht anstrengend aussehen.
☐ Ich muss immer geduldig und liebevoll gegenüber meiner Familie sein.
☐ Ich darf nicht wütend sein.
☐ Ich muss erwerbstätig sein.
☐ Ich muss beruflich erfolgreich sein.
☐ ...

✍ **Markiere den Satz, der dich aktuell am meisten belastet. Frage dich: Stimmt das wirklich?**

3. NEIN! SAGEN LERNEN

⊘ Wozu fällt es dir am schwersten Nein zu sagen?

Beruf:

☐ Zu ständiger zeitlicher Verfügbarkeit der Branche („Ich kann heute Abend nicht mitkommen." „Ich bin ab Montag wieder zu erreichen.")
☐ Zu unfairer Bezahlung
☐ Zu unsichtbar machen von Eltern und Kinder in der Musikbranche („Ich gebe keine Zugabe mehr, weil ich morgen früh fit für meine Kinder sein will.")
☐ Zu eigenen Karrierezielen, die die Zeit und Energie für eine Familie ignorieren

Familie:

☐ Zu unfaire Aufteilung von Carearbeit und Mental Load
☐ Zu ständiger emotionaler und zeitlicher Verfügbarkeit für die Familie (und damit keine Pausen, Urlaube, Zeit für eigene Hobbies oder REGELMÄSSIGE Selbstfürsorge)

Erziehung:

☐ Zu überbordenden Erwartungen an Erziehung und Elternsein

✍ **Unterstreiche, wo du diese Woche Nein sagen willst!**

TRUE COLORS
NATHALIE MONG
Psychologisch fundiertes Artist Development

4. SUPPORT AUFBAUEN

Bei wem kannst du um Hilfe bitten (aber verbietest es dir vielleicht wegen deiner Glaubenssätze)? Kannst du gut (Hilfe) annehmen? Wo kannst du Aufgaben und Verantwortung abgeben?

Vorbilder

Welche Vorbilder hast du für dein unter 1 beschriebenes Vereinbarkeitsmodell?

✍

Verbündete

Kennst du andere Menschen, die in derselben Situation sind und mit denen du dich austauschen kannst? Könnt ihr euch praktisch unterstützen z.B. bei der Kinderbetreuung?

✍

Wen kennst du noch, den/die du um Hilfe fragen könntest? (z.B. Nachbar*innen, Familie, Kolleg*innen)

✍

Welche Vereine/Organisationen/Mentorings (staatlich, branchenspezifisch, privat) gibt es für Mütter* aus der Musikbranche?

✍

Unterstreiche, wen du nächste Woche um Hilfe bitten willst!