



40  
SEITEN

ENDLICH  
*weniger Stress*  
IM MAMA-ALLTAG

DEIN PERSÖNLICHER 5-SCHRITTE-PLAN  
ZUM FAMILIENALLTAG MIT MEHR  
FREUDE UND LEICHTIGKEIT

## ENDLICH MEHR LEICHTIGKEIT

# Inhalt

---

03 Kennst du das...?

04 Warum ich weiß, wie es dir  
genau jetzt geht

06 Deshalb kann ich dir helfen

07 5 einfache, persönliche  
Schritte

08 Schritt 1: Verstehe, warum  
dein Wohlbefinden für die  
ganze Familie wichtig ist

12 Schritt 2: So sorgst du gut für  
dich (ja, dich!)

16 Schritt 3: Finde heraus, was  
dir Energie schenkt und was  
dir Energie raubt

24 Schritt 4: Gelassenheit statt  
Gebrüll - ich zeig' dir, wie das  
möglich ist

31 Schritt 5: Familienalltag  
gemeinsam mit Freude und  
Leichtigkeit leben

39 Und wie geht es jetzt  
weiter...?

# Kennst du das...?

---



## Ich hatte mir doch so sehr ein Kind gewünscht

Doch dann hast du öfters das Gefühl, dass Mama-sein nicht immer so ist, wie du es dir vorgestellt hast? Denn du wolltest doch die liebevollste Mutter der Welt sein - und keine Mecker-Mama.



## Ich möchte endlich mal Zeit für mich haben!

Aber dein Alltag hat immer zu wenig Stunden? Du fühlst dich gehetzt, gestresst und denkst, alle anderen bekommen es mühelos hin... nur du nicht?



## Ihr plant einen schönen Familienausflug...

Doch irgendwie passiert es öfters, dass die Kinder heulen, du mal wieder genervt und überfordert bist und dich auch noch mit deinem Partner anzickst?

# WARUM ICH GANZ GENAU WEISS, WIE ES DIR JETZT GEHT ...

Ich bin Nadine, eine (jetzt) glückliche und unbeschwerte Mutter von drei Kindern, Ehefrau, Coach und Journalistin. Ich war schon immer neugierig auf das Leben und die Welt. Ich war ehrgeizig in meiner Reit- und Journalistenkarriere und sehr auf Erfolg ausgerichtet, um mir ein gutes, glückliches Leben zu schaffen.

Meine persönliche Rom-Com begann wie im Kino: Verliebt, verheiratet mit dem wunderbarsten Mann. Wir reisten und erlebten viel, ich hatte sogar mein eigenes Pferd. Ich dachte, ein Baby und Mutter zu sein, wäre das Schönste, was uns passieren könnte – aber um die Wahrheit zu sagen: Das war es nicht nur.

Es frustrierte mich, plötzlich Hausfrau zu sein, ich hasste die Abhängigkeit und fühlte mich, als hätte ich mich selbst verloren. Eine intelligente, ehrgeizige Frau reduziert auf Mutter und Hausfrau – das war ich. Ich sehnte mich sehr nach meinem alten, unabhängigen Leben zurück – aber gleichzeitig konnte ich mir nicht vorstellen, ohne meine Kinder zu leben.


Ich ging wieder früh und viel arbeiten – vor allem, um mich für ein paar Stunden am Tag wieder wie mein altes Ich zu fühlen. Dazu stellte ich wahnsinnig hohe Anforderungen an mich selbst: Ich glaubte wirklich, dass von mir erwartet wurde, drei Kinder großzuziehen, meine Karriere voranzutreiben, fit und schön zu sein und ein Insta-würdiges Haus zu haben. Alles andere erschien mir wie Versagen...

Bis ich den Tiefpunkt erreichte. Ich war so erschöpft, gestresst und ausgebrannt, dass die meisten meiner Tage damit endeten, dass ich schrie oder weinte und mich immer schuldig fühlte. Dabei war doch alles, was ich wollte, ein glückliches Familienleben mit viel Liebe und Lachen. Du weißt was ich meine, richtig?

Ich musste dringend etwas ändern – also nahm ich mir ein Jahr Auszeit, um einen Weg aus dem „Momster-Rad“ zu finden. Ich analysierte meinen Kopf, meinen Körper, meine täglichen Gewohnheiten und recherchierte, wie ich mich zum Besseren verändern kann. Meine Erfahrungen als Medizinjournalistin haben mir sehr geholfen und ich habe in viele weitere Ausbildungen investiert, die mir helfen könnte, ein wirklich glückliches Familienleben zu führen.

Schließlich hatte ich es geschafft, mein Leben voller Stress, Anspannung, Erschöpfung und Versagensangst zu drehen. Heute fühle ich mich voller Frieden, Stärke, Selbstvertrauen und Glück! Bei mir geht es immer darum, ein einfaches, entspanntes Leben zu führen. Ich kann endlich die liebevolle, geduldige, lockere Mutter sein, die ich immer sein wollte. Und die warmherzige, liebevolle, lustige Partnerin meines Mannes.

Was mich erstaunte war, dass sich im Äußeren kaum etwas geändert hatte – wir haben nicht im Lotto gewonnen, keinen Koch oder Vollzeit-Nanny eingestellt. Meine Veränderung war von innen heraus entstanden. Und deshalb bin ich auch davon überzeugt, dass du genau das auch schaffen kannst. Vor ein paar Jahren war ich noch dort, wo du jetzt vielleicht bist. Ich kann mich noch gut daran erinnern und mich in dich hinein fühlen.

Ich habe ziemlich lange gebraucht, um mein Leben umzukrempeln. Aber ich kann dir die Abkürzung zeigen und dir helfen, dich stärker, ruhiger, glücklicher und selbstbewusster zu fühlen. Du wirst in der Lage sein, dir Zeit für dich zu nehmen und dir genau die Aufmerksamkeit zu schenken, die deine Kinder auch immer von dir erhalten. Du wirst spüren, dass sich viele kleine Veränderungen sich sehr schnell weitläufig auf dein Leben auswirken. Damit du endlich die glückliche, gelassene Mutter bist, die du doch immer sein wolltest. 

## DARUM KANN ICH DIR HELFEN

Dank meiner journalistischer Ausbildung kann ich schnell und zuverlässig Fakten recherchieren und überprüfen und habe Zugriff auf Presseportale, in denen neuste Studien veröffentlicht werden, z.B. zu den Themen Psychologie und Medizin.

Meine Fortbildungen in Hypnose, Tierkommunikation und Reiki haben meine intuitive Arbeitsweise geschult und verfeinert. Das hilft mir sehr oft, die wahren Gründe bestimmter Probleme zu erkennen. Als Auslandsstudentin und Reisejournalistin bin ich es seit Jahrzehnten gewohnt, auf Menschen zuzugehen und schnell vertrauensvolle Beziehungen herzustellen.

Und vor allem bin ich selbst Mutter. Natürlich bereichern all meine Erfahrungen auch meine Coaching-Arbeit mit anderen Müttern.

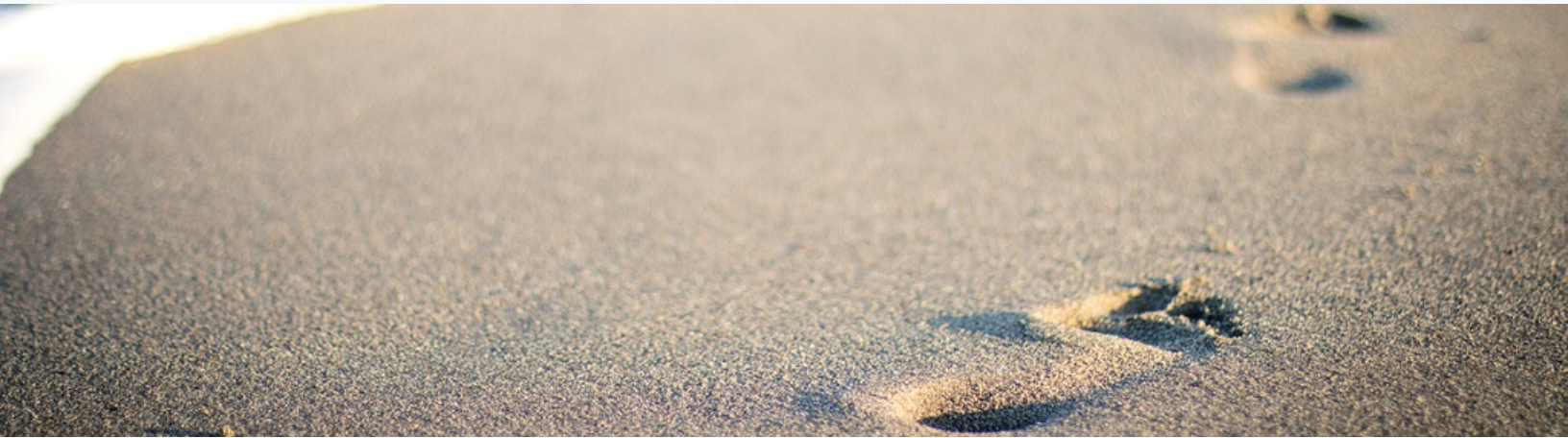
Besuch mich auch auf  
[Facebook](#), [Instagram](#) oder auf  
meiner [Webseite](#).

*Nadine Sorgenfrei -  
Coach für  
Mütter*

[nadinesorgenfrei@web.de](mailto:nadinesorgenfrei@web.de)

[www.nadinesorgenfrei.de](http://www.nadinesorgenfrei.de)





## DEINE 5 PERSÖNLICHEN SCHRITTE ZU

weniger  
Stress im

*Mama-  
Alltag*

- **SCHRITT 1 - DU BIST WICHTIG**  
Du bist als Mutter die Basis der Familie. Ganz einfach: Wenn es dir nicht gut geht, kann es dem Rest auch nicht gut gehen.
- **SCHRITT 2 - SORGE GUT FÜR DICH**  
Du lernst, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen und Wege zu finden, dir selbst gerecht zu werden
- **SCHRITT 3 - MEHR ENERGIE GEWINNEN**  
Finde heraus, was dir Energie schenkt und was dir Energie raubt. Und dann bring beides in Balance.
- **SCHRITT 4 - GELASSEN STATT GEBRÜLL**  
Du lernst, negative Gedanken und Stress wirksam los zu lassen. Deine Kinder und dein Mann werden sich freuen!
- **SCHRITT 5 - UND JETZT ALLE ZUSAMMEN**  
Wie ihr alle gemeinsam Familienalltag mit Freude und Leichtigkeit lebt.



# Schritt 1

HAPPY WIFE,  
HAPPY LIFE -  
WARUM  
DEINE LAUNE  
FÜR ALLE  
WICHTIG IST



## WENN ES DIR SCHLECHT GEHT, GEHT ES DEINER FAMILIE SO:

- „Mama hat Kopfweg, ihr geht es nicht gut, ich muss ganz leise sein.“
- „Mama hat Rückenschmerzen, sie mag mich nicht auf den Arm nehmen.“
- „Mama ist morgens immer müde und schreit mich an.“
- „Mama hat schlechte Laune, sie schimpft heute so viel mit mir.“
- „Meine Frau ist immer so gereizt, ich kann ihr gar nichts mehr Recht machen.“

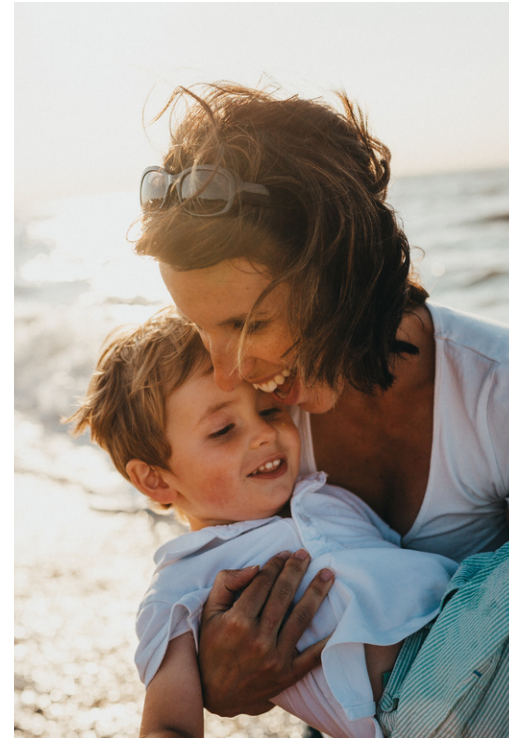


Wahrscheinlich erkennst du dich in ein paar Beispielen wieder, wenn du ganz ehrlich mit dir selbst bist. Und hilft dir das? Nein, es schürt eher noch dein schlechtes Gewissen, was dich tiefer in diesen negativen Kreislauf aus angeblichen Versagen und Schuld bringt.

Ganz anders sieht es für die ganze Familie aus, wenn es dir gut geht ...

## WENN ES DIR ABER GUT GEHT, GEHT ES DEINER FAMILIE SO:

- „Mit Mama kann ich immer toll zusammen spielen und toben!“
- „Wenn ich traurig bin, nimmt Mama mich auf den Arm. Das tröstet mich und ich fühle mich geliebt.“
- „Morgens bleibt Mama freundlich, auch wenn ich müde bin und trödle.“
- „Meine Frau ist einfach super – ihre gute Laune ist ansteckend und wir haben so viel Spaß zusammen.“



Du siehst also, es ist wirklich deine Pflicht als Mutter und Partnerin, für dich zu sorgen! Nimm diese Aufgabe bitte sehr ernst - und Gratulation, den ersten Schritt in die richtige Richtung hast du ja bereits getan, als du dich für dieses Planer angemeldet hast.

Viele weiteren Schritte werden wir nun zusammen gehen.

# WANN WÜRDEST DU GERN ANDERS REAGIEREN?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und gehe die letzten Tage mal in Gedanken durch. In welchen Situationen hast du anders reagiert, als du es eigentlich wolltest? Vielleicht hast du geschimpft, gehetzt, gemeckert... Und dann notiere dir, welche Reaktion du dir eigentlich von dir selbst wünschst.

**SO WAR ES**

**SO WÜNSCHE ICH ES MIR**




# Schritt 2

SO SORGST  
SU GUT FÜR  
DICH  
(JA, DICH!)

## SO SORGST DU GUT FÜR DICH

# *Gestalte deinen Tag*

Die erste Stunde des Tages ist entscheidend - Sorge da besonders gut für dich! Meist dauert das nicht mehr als ein paar Minuten. Du könntest zum Beispiel: dich schminken, Parfum benutzen, etwas Schönes anziehen, gut frühstücken, meditieren, ein wenig Yoga üben, kurz durch den Garten gehen, etc. Notier dir, was dir persönlich gut tun würde und wie lange das etwas dauert:

### DAS WÜRDEN MIR MORGENS GUT TUN

- z. B. durch den Garten gehen (5 Minuten)
- 
- 
- 
- 
- 
-

## SO SORGST DU GUT FÜR DICH

# *Gestalte deinen Tag*

---

Plane dir im Laufe des Tages kurze Pausen zum Durchatmen ein, am besten alle zwei Stunden. Stell dir dafür die Erinnerungsfunktion bei deinem Handy. Pausen sind kein Luxus, Pausen sind ein absolutes Muss! Warte nicht darauf, dass dir irgendwann im Laufe des Tages 10 Minuten geschenkt werden. Plane sie aktiv ein. Du wirst danach viel besser weiter machen können. Mit Freude und Leichtigkeit. Notier dir, was dir persönlich gut tun würde und wie lange das etwas dauert:

### DAS WÜRDEN MIR ALS PAUSE GUT TUN

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## SO SORGST DU GUT FÜR DICH

# *Gestalte deinen Tag*

Versuche jeden Abend noch etwas Positives zu erleben, damit du vor dem Schlafen noch mal entspannen kannst. Klingt gut, oder? Aber vielleicht auch nicht realistisch? Schließlich hast du ja Kinder ... Aber ein abendliches Ritual muss wirklich nichts Großartiges sein. 10 Minuten dauern reichen schon, damit du dich entspannen und anschließend besser schlafen kannst.

Übrigens: Plane dir all diese Aktivitäten ein, solange dein Partner da ist, dein Kind schläft, in der Kita ist oder sich (je nach Alter) auch mal kurz selbst beschäftigen kann. Mach nicht zuerst die Wäsche!! Mach' erst deine Pause.

### DAS WÜRDEN MIR ABENDS GUT TUN

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Schritt 3

FINDE HERAUS,  
WAS DIR  
ENERGIE  
SCHENKT  
UND WAS DIR  
ENERGIE  
RAUBT



# DEINE ENERGIE-QUELLEN UND ENERGIE-RÄUBER

Es gibt Sachen, die rauben dir Energie und Tätigkeiten, die bringen dir Energie. Z.B. finde ich Auto fahren sehr anstrengend, Sport dagegen toll. Beobachte mal, wie das bei dir so ist – fühlst du dich nach einer Tätigkeit eher müde und schlapp oder froh und Energie-geladen? Notiere dir, was du regelmäßig machst bzw. machen musst, und wie es dir dabei geht. Schreib einfach aus dem Bauch heraus, denke nicht zu viel nach. Zuerst alles, was dir Energie schenkt:

## 01 Beispiele

Sport, Tanzen, draußen sein, Spazieren gehen, mit der Freundin telefonieren, Yoga, Basteln, Nähen, Musik hören, ein Bad nehmen, sich mit jemandem im Café treffen, musizieren, lesen ...

## 02

03

---

---

---

04

---

---

---

05

---

---

---

06

---

---

---

07

---

---

---

08

---

---

---

# DEINE ENERGIE-QUELLEN UND ENERGIE-RÄUBER

Jetzt schreib dir alles auf, was dir Energie raubt. Notiere dir, was du regelmäßig machst bzw. machen musst, und wie es dir dabei geht. Schreib wieder einfach aus dem Bauch heraus, denke nicht zu viel nach.

## 01 Beispiele

Aufräumen, Rechnungen überweisen, mit der Erzieherin im Kindergarten diskutieren, Einkaufen, Kochen, Putzen, ein brüllendes Kind beruhigen, Mama-Taxi sein ...

## 02

03

---

---

---

04

---

---

---

05

---

---

---

06

---

---

---

07

---

---

---

08

---

---

---

# ENERGIE-RÄUBER UND ENERGIE-QUELLEN

## *beides in Balance bringen*

---

Natürlich wirst du dir Dinge notiert haben, die dir Energie rauben, die du aber trotzdem machen musst (vielleicht Putzen?). ABER – diese Liste hilft dir dabei, dein Energie-Konto wieder auszugleichen. Musstest du etwas tun, was dir Energie raubt, dann Sorge dafür, dass du auch etwas tust, was dir Energie schenkt.

Dann plane deinen Alltag entsprechend – verteile z.B. alle Energieräuber-Tätigkeiten auf mehrere Tage, damit dir Zeit bleibt, in deinen Energie-Quellen zu baden. Notiere hier kurz noch mal alles, was du vorher erarbeitet hast und drucke dir diese Seite aus, damit du immer mal wieder drauf gucken kannst.



01 Das raubt mir Energie

02 Das bringt mir Energie



# *Schritt 4*

**GELASSEN-  
HEIT  
STATT  
GEBRÜLL**



# *Gelassenheit statt Gebrüll*



Im stressigen Alltag mit kleinen Kindern wirst du immer wieder Situationen erleben, in denen es dir schwer fällt, nicht auszuflippen. Das ist ganz normal. Meistens ist nicht wirklich der umgekippte Apfelsaft das Problem, sondern die Folgen davon. Du musst das also erstmal wegwischen, evt. dein Kind umziehen, vielleicht wolltet ihr gerade irgendwo hin und nun gibt es diese doofe Verzögerung, dein Plan ist gescheitert.

Wenn du vorher den Kindern im Job warst, bist du es wahrscheinlich gewohnt, dass du dir eine Strategie oder einen Plan überlegst und diesen abarbeitest. Damit hast du gute Erfahrungen gemacht, damit kennst du dich aus. Jetzt durchkreuzt das Kind deinen Plan und du musst ständig umdisponieren, flexibel reagieren, etwas neu überdenken. Das ist anstrengend!

# GELASSENHEIT STATT GEBRÜLL

Aber: Das Anstrengendste sind deine enttäuschten Erwartungen. Richte deine Aufmerksamkeit nur auf das eine, kleine Problem, was eingetreten ist. Es ist ein Saft umgekippt. An mehr braucht du jetzt gar nicht zu denken. Bleib in dieser Situation, die du ganz schnell mit einem Lappen lösen kannst. Widerstehe der Versuchung, diesen Saft so aufzubauschen, dass du dein ganzes Leben in Frage stellst. Atme tief durch - es ist nur Saft.

Wir können auch direkt zusammen eine kleine Übung machen: Stell dir jetzt mal eine ähnliche Situation aus deinem Alltag vor. Zum Beispiel: Dein Kind hat das Badezimmer überflutet und du bist kurz vorm Ausflippen. Fasse jetzt die Situation möglichst nüchtern in einem Satz zusammen: „Es ist Wasser auf dem Badezimmerboden.“ So, mehr nicht.

**Und dann stell dir folgende Fragen:**

**IST DEIN KIND IN LEBENSGEFAHR?**

**IST ETWAS SEHR TEURES KAPUTT GEGANGEN?**

**BEEINFLUSST DAS DEN REST DEINES LEBENS?**

Höchstwahrscheinlich wirst du in 98% aller Fälle diese Fragen mit "Nein" beantworten können.

Dir das einfach mal bewusst zu machen, wird dir enorm helfen, in stressigen Situationen eben nicht so schnell auszuflippen, sondern gelassen zu bleiben. Und ich verrate dir noch drei weitere, sehr wirkungsvolle Methoden für:

### Gedanken einfach umschalten

Ein Trick, um einen negativen Gedanken los zu werden, ist verblüffend einfach: Sofort abschalten und an etwas anderes denken.

Am besten an etwas, was für dich sehr positiv besetzt ist. Also, wenn du dich ärgerst, dass dein Kind heute morgen so bockig war, denkst du sofort daran, wie süß es ist, wenn es schläft. Mal dir das ganz ausführlich aus. Ich verrate dir auch den Grund, warum das so gut funktioniert: Du kannst immer nur einen Gedanken zur Zeit denken – auch wenn es dir oft so vorkommt, als wenn Hunderte in deinem Kopf herum schwirren.

Praktiziere das mal ganz bewusst in der nächsten Stunde oder besser noch, für den Rest des Tages. Du wirst überrascht sein, wie sehr es dir zu mehr Freude und Gelassenheit verhilft.



## Ehrliches Verzeihen

Hast du schon mal von Ho' opono opono gehört? Das ist ein hawaiianisches Vergebungsritual. Wann immer du dich über jemanden ärgerst, denkst du an ihn und sagst diese vier Sätze:

- Ich vergebe dir.
- Es tut mir leid.
- Danke
- Ich liebe dich.

Dabei ist es egal, ob die Person deiner Meinung nach im Recht ist oder nicht. Ehrliche Vergebung ist deshalb so wichtig, weil Groll und Ärger an dir kleben bleiben und dich langfristig negativ beeinflussen.

Übrigens kannst du auch deinem Kind vergeben, wenn es etwas getan hat, worüber du dich ärgerst.

Und das Beste: Du kannst es auch anwenden, um dir selbst zu vergeben.



## GELASSENHEIT STATT GEBRÜLL

### Dein Leben mit Abstand betrachten

Im wuseligen Alltagschaos vergisst man oft, was einem wirklich wichtig ist. Ein Beispiel: Ist es wirklich wichtig, immer pünktlich zum Schwimmkurs zu kommen? Oder legst du mehr Wert darauf, deinem Kind einen entspannten Alltag in Ruhe vorzuleben?

Nimm bitte jetzt einmal Abstand zu deinem Alltag, fokussiere dich auf dein Leben im Großen und Ganzen und beantworte dir diese Fragen:

01

Was im Leben ist dir wirklich wichtig?

---

---

---

02

Was erfüllt dein Herz mit tiefer Freude?

---

---

---

03

Woran wirst du dich in 5, 10, 20 oder 50 Jahren noch erinnern?

---

---

---

04

Welche Eigenschaften sind dir als Mutter wichtig?

---

---

---

---

05

Was bedeutet für dich eine "schöne Kindheit"?

---

---

---

---

A photograph of a woman and a young child walking along a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a patterned shirt and dark pants, with a backpack. The child is on the right, wearing a striped shirt and shorts. They are walking on the wet sand, and their reflections are visible. The sky is a warm orange and yellow, and the ocean waves are visible in the background.

# Schritt 5

FAMILIEN-  
ALLTAG  
GEMEINSAM  
MIT FREUDE  
UND  
LEICHTIGKEIT  
LEBEN

# FAMILIENALLTAG MIT FREUDE UND GELASSENHEIT

Auf den gemeinsamen Zoobesuch hatten sich doch eigentlich alle gefreut – und dann gibt es doch wieder Heulen, Meckern und Streit ... Auch dein Partner und deine Kinder haben ihre eigenen Energie-Quellen und -Räuber. Und was dem einen gefällt, sorgt bei einem anderen vielleicht für schlechte Laune.

Erinnere dich mal daran, wann ihr als Familie eine richtig gute Zeit miteinander hattet. Und dann versuche, möglichst viele Details aufzuschreiben. Was lief leicht und mühelos? Worüber habt ihr alle gelacht? Wart ihr drinnen oder draußen? War es warm oder kalt? Hattet ihr Action oder Gemütlichkeit? Wart ihr lange unterwegs? Seid ihr zu Fuß gegangen? Habt ihr etwas gegessen? Etwas gesungen? Etwas gespielt? War noch jemand dabei? Freunde? Familie?

01

---

---

---



02

---

---

---

03

---

---

---

04

---

---

---

# FAMILIENALLTAG MIT FREUDE UND GELASSENHEIT

Und jetzt erinnere dich daran, wie es war, als es mal nicht gut lief. Jemand müde war, genervt, geweint hat, gebrüllt hat, einfach nichts mehr half, um die Laune zu retten ... Versuche wieder, möglichst viele Details aufzuschreiben. Was hat sich schwer angefühlt? Wozu hattest Du/dein Partner/dein(e) Kind(er) keine Lust? Wann ist die Stimmung gekippt? Welche Bedürfnisse wurden übersehen?



01

---

---

---

02

---

---

---

03

---

---

---

04

---

---

---

# Checkliste

Fasse hier noch mal kurz zusammen, was du bei den beiden Fragen herausgefunden hast. Und wenn ihr das nächste Mal etwas plant, schau, ob es eher eine Freude für alle oder ein Gute-Laune-Räuber sein könnte.

## DAS MÖGEN ALLE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## DAS LÄUFT BEI UNS NICHT SO GUT

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Die 5 Sprachen der Liebe

---

Jeder von uns hat eine andere Art, seine Liebe auszudrücken oder sich geliebt zu fühlen. Die einen wollen es hören, dass ihr Schatz "Ich liebe dich" sagt. Andere freuen sich mehr über ein Küsschen oder bringen dem, den sie lieben Geschenke mit. Oder sie kochen für den anderen ...

Fühl doch mal in dich, welches deine Sprache der Liebe ist. Übrigens musst du dich nicht auf eine fest legen. Bei den meisten Menschen sind 1-2 besonders ausgeprägt.



## **Worte**

Du sagst es gern und hörst es gern: Liebeserklärungen, Komplimente lassen dein Herz höher schlagen. "Ich liebe dich" zu sagen, kommt dir leicht über die Lippen.

## **Berührung**

Händchen halten, kuscheln, Küsse, Massagen, Sex ... Du legst großen Wert auf Körperkontakt (der übrigens nicht immer sexuell sein muss).

## **Service**

Wer dir morgens einen Kaffee ans Bett bringt, der muss dich ja sehr lieb haben. Und du verwöhnst deine Liebsten auch damit, etwas Schönes für sie zu tun.

## **Zeit**

Am liebsten hättest du deinen Schatz den ganzen Tag in deiner Nähe. Seht ihr euch länger nicht, fällt dir das eher schwer.

## **Geschenke**

Über einen Blumenstrauß oder andere Geschenke freust du dich ganz besonders. Und du liebst es genau so, für andere tolle Geschenke auszusuchen und zu überreichen.

# FAMILIENALLTAG MIT FREUDE UND GELASSENHEIT

Jetzt, wo du die Sprachen der Liebe kennst, überlege mal, wie es mit den anderen Personen in deiner Familie aussieht – denn Konfliktpotential entsteht, wenn man sich missversteht. Ein Beispiel:

Dein Mann wäscht gründlich dein Auto (Service), während du darauf wartest, dass er dir endlich mal wieder ein Kompliment macht (Worte). Du bist enttäuscht, weil er nichts Liebevollendes zu dir sagt. Er ist frustriert, weil sein Service an dich keine Anerkennung findet.

Ist euch aber bewusst, auf welche Art der andere seine Liebe ausdrückt, fällt es leichter, das zu erkennen. Das gilt übrigens nicht nur für romantische Beziehungen, sondern auch für Kinder, Eltern, Geschwister.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

*Du hast es geschafft!*



Du hast deinen Planer für weniger Stress im Mama-Alltag erfolgreich gemacht und bist jetzt offiziell eine Mama mit mehr Leichtigkeit. Du kannst stolz auf dich sein, dass du diesen wichtigen Schritt für deine ganze Familie gemacht hast, um jetzt mit mehr Leichtigkeit und Freude euer Familienleben zu gestalten. Ich bin auf jeden Fall stolz auf dich!

*Wie geht es jetzt weiter?*

Wenn dir der Planer für weniger Stress im Mama-Alltag gefallen hat, dann wirst du meine Facebook-Gruppe "Stress less Moms" lieben! Hier kannst du offen alles teilen und bekommst jederzeit freundliche Unterstützung von Mamas aus der ganzen Welt, denen es genau so geht, wie dir.



Facebook-Gruppe  
"Stress less Moms"

# Du möchtest direkt mehr?

## 4-WOCHEN KURS "SELBSTFÜRSORGE FÜR MÜTTER"

Für mich war es ein weiter, langer Weg aus dem Chaos in einen Alltag mit Leichtigkeit und Freude. Dir kann ich die Abkürzung zeigen! In diesem Kurs lernst du, wie du wieder mehr bei dir bist, auf dich achtest, Stress bewältigst und Kraft schöpfst. Für dich und für deine Familie!

Du bekommst: **6 Video-Lektionen** und **Aufgaben** zu den Themen:

- Stärken und Schwächen annehmen
- negative Gedanken los werden
- Dankbarkeit praktizieren
- Selbstfürsorge
- Stress-Abbau und Entspannung
- ehrliches Verzeihen
- vom Jammern zum Jubeln

Zusätzlich dazu begleite ich dich persönlich mit 2 Coachings und 6 Wochen Email-Support. Das alles für einmalig **59 Euro**.

Viel wichtiger: Deine Kinder bekommen eine entspannte, gut gelaunte Mutter! Dein Partner wieder eine liebevolle, strahlende Frau. Und du bekommst endlich mal wieder das Gefühl, durchatmen zu können, etwas für dich getan zu haben und dein Familienleben wieder genießen zu können.

[HIER GEHT'S ZUM KURS](#)