

---

## DIE 5 BESTEN STRATEGIEN FÜR MEHR BALANCE IM MAMA-ALLTAG

**PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR  
GELASSENHEIT, ENERGIE UND  
INNERE RUHE.**

Stell Dir vor, du navigierst mit  
Leichtigkeit durch die  
Herausforderungen des Alltags, ohne  
dabei Kraft zu verlieren.

Dieses E-Book ist speziell für  
berufstätige Mütter konzipiert, die oft  
zwischen Familie und Job zerrissen sind.  
Es hilft Dir dabei, Klarheit über deine  
momentane Lebenslage zu erlangen,  
Stress abzubauen und innere Stärke zu  
entwickeln. Freue dich auf erste  
praktische Übungen, die dir dabei  
helfen, alte Denkweisen zu  
durchbrechen und dein Potential zu  
entfalten.

**CORINNA**



*E-Book*

# INHALT



## INHALT DIESES E-BOOKS

---



### 1. BOX BREATHING

---



### 2. ZEITMANAGEMENT

---



### 3. MINI-PAUSEN

---



### 4. UNTERSTÜTZUNG

---



### 5. DANKBARKEIT

---

*Los geht's*

# EINLEITUNG

**Hallo liebe Mama,**

ich weiß noch genau, wie ich abends auf der Couch saß – völlig erschöpft. Die Kinder endlich im Bett, der Haushalt halb gemacht und mein Kopf voll mit To-do-Listen.

Ich war müde – aber nicht im klassischen Sinn.

Ich war leer. Und gleichzeitig innerlich unruhig, weil ich wusste: Morgen geht alles wieder von vorne los.

Wenn du das auch kennst, dann bist du hier genau richtig.

Dieses E-Book soll dir Impulse geben, um aus dem Gefühl der Dauerüberforderung herauszukommen.

Keine komplexen Theorien – sondern kleine

Perspektivwechsel, ehrliche Fragen und erste Schritte zurück zu dir selbst.

Es ist der Anfang.

Nicht die Lösung für alles – aber ein Türöffner.

Denn Veränderung beginnt dort, wo du innehalten und hinschauen kannst.

Genau das machen wir jetzt – gemeinsam.

Der Mama-Alltag ist zwar wunderschön - aber auch herausfordernd. Zwischen Familie, Haushalt, Job und tausend To-do's bleibt oft wenig Zeit für dich selbst.

Vielleicht fühlst du dich auch manchmal gestresst, erschöpft oder einfach aus der Balance.



Dieses E-Book habe ich verfasst, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass viele Mütter ähnliche Herausforderungen und Erlebnisse durchleben wie ich. Häufig gestehen wir uns selbst nicht ein, wie belastet und gestresst wir tatsächlich sind, denn in der heutigen Gesellschaft scheint Stress fast schon zum „guten Ton“ zu gehören. Doch gerade dieser Stress ist ein wesentlicher Faktor, der zu zahlreichen Zivilisationskrankheiten beiträgt. Dazu zählen ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch psychische Belastungen wie das Burnout-Syndrom. Darüber hinaus kann chronischer Stress zu Übergewicht führen, was wiederum andere gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Es ist wichtig, dass wir uns dieser Gefahren bewusst werden und rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, um unsere Gesundheit zu schützen und unser Wohlbefinden zu steigern.

Mein Ziel ist es, Frauen auf ihrer Reise zu mehr Gelassenheit zu begleiten. Ich möchte ihnen helfen, nicht nur ihre Gesundheit zu bewahren, sondern auch Harmonie und Lebensfreude in ihr Leben zu zaubern. Denn was könnte wichtiger sein als das Wohlbefinden, das nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Kinder, unseren Partner und unser Berufsleben positiv beeinflusst?

Aus dieser tiefen Überzeugung heraus habe ich dieses E-Book verfasst. Es ist mein Herzensprojekt, mit dem ich dir einfache, aber kraftvolle Strategien an die Hand geben möchte, um mehr Ruhe, Energie und innere Balance in deinem Alltag zu finden.

Diese fünf Strategien kannst du mühelos in dein tägliches Leben einflechten – sie erfordern keinen großen Aufwand. Oft sind es die kleinen Veränderungen, die eine immense Wirkung haben und unser Leben zum Positiven wenden.

Jetzt liegt es an dir, diese Reise anzutreten! Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg bei der Umsetzung und freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten. Dein Vertrauen in diesen Prozess bedeutet mir sehr viel, und ich bin dankbar, Teil deiner Geschichte zu sein.

Viel Spaß  
Corinna

---

# STRATEGIE 1 BOXBREATHING

---

Kennst du das Gefühl, wenn Stress dich komplett überwältigt? Dein Herz rast, dein Kopf ist voller Gedanken, und du weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst? Es fühlt sich an, als würde die Welt um dich herum immer schneller drehen und die Luft zum Atmen wird knapp. Inmitten eines solchen hektischen Alltags kann Achtsamkeit wie ein rettender Anker wirken, der dir hilft, einen klaren Kopf zu bewahren und den schmerzhaften Druck des Stresses abzubauen. Diese Übung fördert das Bewusstsein im gegenwärtigen Moment und kann dazu beitragen, das drückende Gefühl der Überforderung zu lindern. Diese Technik beruhigt dein Herz und lässt dich wieder durchatmen.

## ATMUNG FÜR SOFORTIGE ENTSPANNUNG

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Halte kurz inne und zähle bis 4.
- Dann atme langsam 4 Sekunden durch den Mund aus.
- Halte den Atem wieder 4 Sekunden.
- Wiederhole dies 4 mal.

Diese kurze Übung hilft dir, den Tag gelassen und fokussiert zu beginnen. Auch in stressigen Momenten, wenn die Kinder nicht mitspielen, kannst du sie rasch durchführen. Sie lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.



Stressabbau

# 1 MINI-ÜBUNG

Probier es jetzt aus – schließe die Augen und atme mit der Box-Breathing-Methode.

Wie fühlst du dich danach? Welche Emotionen sind in dir aufgeblüht?

Hier ist Raum für deine Gefühle und Gedanken. Halte deine Erfahrung fest. Welche überraschenden Gedanken sind dir während der Übung begegnet?



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*For you!*

---

## STRATEGIE 2 ZEITMANAGEMENT

---

Hast du manchmal das Gefühl, dass du für alles zu wenig Zeit hast?

Hier sind 3 einfache Techniken, um deinen Tag besser zu strukturieren und dir selbst mehr Raum zu geben.

Prioritäten zu setzen ist entscheidend, um innere Balance zu erlangen und den Alltag effizienter zu gestalten. Gerade für berufstätige Mamas kann dies eine echte Herausforderung sein, denn der Spagat zwischen Karriere und Familie verlangt oft unglaubliche Kraft und Hingabe. Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, kannst du deine Energie gezielt einsetzen und hast mehr Zeit für die Dinge, die dir wirklich am Herzen liegen. So kannst du die kostbaren Momente mit deinen Kindern genießen und gleichzeitig deine beruflichen Ziele verfolgen, ohne dich dabei selbst zu verlieren. Diese Balance zu finden, kann dir nicht nur helfen, erfolgreicher zu sein, sondern auch ein erfüllteres Leben zu führen.

Die 2-Minuten-Regel:  
Alles, was unter 2  
MINUTEN dauert, mach  
es sofort!  
Das verhindert unnötigen  
Stress.

Plane Pufferzeiten ein:  
Verwende Pufferzeiten in  
deinem Tagesplan, um  
unerwartete Ereignisse  
abzufangen. So bleibst du  
flexibel und kannst auf  
spontane  
Herausforderungen  
gelassen reagieren, ohne  
deinen gesamten Plan  
durcheinanderzubringen.

Nutze kleine Zeitfenster für  
kurze Pausen oder  
Selbstfürsorge. Diese  
Momente der Ruhe füllen  
deine Energiereserven auf  
und helfen dir, den Tag  
entspannter zu meistern.



## 2 KURZ-TIPP

Schreibe jetzt eine kleine Aufgabe auf, die Du heute bewusst erledigen willst, und plane, wie Du sie umsetzen kannst. Überlege, welche Schritte notwendig sind, um die Aufgabe erfolgreich abzuschließen. Zum Beispiel könntest Du Dir vornehmen, einen Bereich in Deiner Wohnung zu organisieren, indem Du zunächst alle Gegenstände sortierst und überflüssige Dinge aussortierst. Ein weiteres Beispiel wäre, heute einen Spaziergang im Park zu machen, um frische Luft zu schnappen und den Kopf freizubekommen. Plane dafür eine bestimmte Uhrzeit ein und halte Dich daran, um diese Pause wirklich genießen zu können.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*For you!*

---

## STRATEGIE 3 MINI-PAUSEN FÜR SOFORTIGE ERHOLUNG

---

IM ALLTAG IST ES LEICHT, SICH IN DEN TÄGLICHEN AUFGABEN ZU VERLIEREN UND DIE EIGENE MENTALE STÄRKE ZU VERNACHLÄSSIGEN. DOCH GERADE KLEINE PAUSEN KÖNNEN WUNDER WIRKEN, UM DIE BATTERIEN WIEDER AUFZULADEN UND INNERE RUHE ZU FINDEN. SOLCHE MOMENTE HELFEN, STRESS ABZUBAUEN UND DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN DEN VIELEN ANFORDERUNGEN DES LEBENS ZU BEWAHREN.



### BEWEGUNGSPAUSE

- STEH AUF, STRECKE DICH, UND MACH EIN KURZES STRETCHING ODER GEHE FÜR 5 MINUTEN AN DIE FRISCHE LUFT. BEWEGUNG LÖST VERSPANNUNGEN UND ERFRISCHT DEN GEIST.

### ACHTSAME SINNESÜBUNG

- NIMM DIR EINEN MOMENT, UM BEWUSST EINEN TEE ODER KAFFEE ZU TRINKEN. ACHE DABEI AUF DEN GESCHMACK, DEN GERUCH UND DIE TEMPERATUR. DIESE ACHTSAMKEITSPAUSE KANN DIR HELFEN IM HIER UND JETZT ANZUKOMMEN.

ERMUTIGE DICH SELBST, REGELMÄSSIG KLEINE PAUSEN IN DEINEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN. DIESE BEWUSSTEN AUSZEITEN SIND DER SCHLÜSSEL, UM LANGFRISTIG ENTSPANNTER UND AUSGEGLICHENER ZU SEIN. NIMM DIR DIESE WERTVOLLEN MOMENTE, UM DEINE MENTALE STÄRKE ZU BEWAHREN UND DEINE INNERE BALANCE ZU FINDEN.

*Achtsamkeit*

# 3 CHALLENGE

NIMM DIR JETZT 2 MINUTEN ZEIT FÜR EINE MINI-PAUSE.  
SPÜRE, WIE GUT ES TUT!

SCHREIBE DEINE ERFAHRUNGEN HIER AUF!



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*For you!*

---

## STRATEGIE 4 UNTERSTÜTZUNG

---

Viele Mamas denken, sie müssen alles allein schaffen. Doch das ist ein Trugschluss! Es ist entscheidend, sich nicht alles allein aufzubürden. Unterstützung von Partnern, Familie oder Freunden kann den Alltag erheblich erleichtern und dir helfen, die Balance zwischen Beruf, Familie und Selbstfürsorge zu finden. Es ist keine Schwäche, um Hilfe zu bitten – es ist ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge.

1. Delegiere Aufgaben:  
Bitte deinen Partner, Kinder oder andere Familienmitglieder um Hilfe bei Haushalt oder Erledigungen. Gemeinsames Anpacken stärkt nicht nur den Zusammenhalt, sondern schafft auch mehr Freiraum für dich.

2. Baue ein Netzwerk auf:  
Vernetze dich mit anderen Müttern in ähnlichen Situationen. Tauscht euch aus, teilt euch Aufgaben oder organisiert gemeinsame Kinderbetreuung. Zusammen ist man stärker und kann von den Erfahrungen der anderen profitieren.

3. Nutze externe Unterstützung:  
Ziehe in Betracht, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wie z.B. Haushaltshilfen, Nachhilfe oder Essenslieferdienste. Diese Helfer können dir wertvolle Zeit verschaffen, die du für dich selbst nutzen kannst.



Erinnere dich daran, dass es vollkommen in Ordnung ist, Unterstützung zu suchen. Es kann dir helfen, den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu meistern und deine innere Stärke zu entfalten. Beginne noch heute, dein Netzwerk zu aktivieren und erlebe, wie sich dein Leben positiv verändert.

Netzwerk

# 4 MINI-ÜBUNG

Denk an eine Person, die in deinem Leben wichtig ist und immer ein offenes Ohr für dich hat. Vielleicht ein enger Freund, ein Familienmitglied oder ein Mentor. Diese Person unterstützt dich in schwierigen Zeiten, macht dir Mut und hilft dir, Herausforderungen zu meistern. Nimm dir einen Moment, um ihre Bedeutung zu reflektieren, und schicke ihr eine liebevolle Nachricht. Drücke deinen tiefen Dank und deine Wertschätzung aus. Sag ihr, wie sehr du ihre Unterstützung schätzt und wie viel es dir bedeutet, sie an deiner Seite zu wissen. Lass sie wissen, dass sie einen großen Unterschied in deinem Leben macht und dass du glücklich bist, sie zu haben.



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*For you!*

---

## STRATEGIE 5 DANKBARKEIT ALS GAMECHANGER

---

Wusstest du, dass Dankbarkeit nachweislich dein Stresslevel senkt? Dein Gehirn kann nicht gleichzeitig dankbar und gestresst sein!

Die Praxis der Dankbarkeit ermöglicht es uns, den Blick auf das Positive zu lenken und mehr Zufriedenheit zu finden. Indem wir bewusster wahrnehmen, wofür wir dankbar sein können, stärken wir unser Wohlbefinden und entwickeln eine optimistischere Lebenseinstellung.

**Dankbarkeitstagebuch:**  
Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Diese Übung hilft dir, den Tag mit positiven Gedanken abzuschließen und die kleinen Freuden des Lebens wertzuschätzen.

**Dankbarkeitsritual:**  
Integriere ein einfaches Ritual in dein Abendessen mit der Familie. Jeder teilt, wofür er an diesem Tag dankbar ist. Dieses Ritual fördert nicht nur Dankbarkeit, sondern auch Zusammenhalt und positive Kommunikation innerhalb der Familie.



Indem du diese kleinen Rituale in deinen Alltag integrierst, kannst du mehr Gelassenheit und Zufriedenheit erleben. Beginne noch heute damit und entdecke die positive Wirkung von Dankbarkeit auf dein Leben.

*Dankbar sein*

# 5 CHALLENGE

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, TIEF DURCHZUATMEN UND DIE AUGEN ZU SCHLIESSEN. SPÜRE DIE RUHE, DIE DICH UMGIBT. ÖFFNE NUN DEIN HERZ UND DENKE AN EINEN MOMENT ODER EINE BEGEBENHEIT, DIE DIR HEUTE EIN LÄCHELN GESCHENKT HAT. VIELLEICHT WAR ES DAS WARME GEFÜHL DER SONNE AUF DEINER HAUT AM MORGEN ODER DAS LACHEN EINES GELIEBTEN MENSCHEN, DAS DEIN HERZ ERFÜLLTE. SPÜRE DIE DANKBARKEIT, DIE IN DEINEM INNEREN AUFBLÜHT. SCHREIBE JETZT MIT ALL DEN EMOTIONEN, DIE DICH DURCHSTRÖMEN, EINE SACHE AUF, FÜR DIE DU HEUTE UNENDLICH DANKBAR BIST. LASS DIE WORTE AUS DEINEM HERZEN FLIESSEN UND SPÜRE, WIE SIE DICH MIT WÄRME UND ZUFRIEDENHEIT ERFÜLLEN.



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*For you!*

# DEINE REISE ZUR BALANCE BEGINNT JETZT!

**Liebe Mama,**

Vielen Dank für dein Vertrauen und dass du dir mein kostenloses E-Book heruntergeladen hast.

Du hast nun 5 einfache, aber wirkungsvolle Strategien kennengelernt, um mehr Balance in deinen Alltag zu bringen. **Erinnere dich daran:**

**Selbst kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben!**

Welche dieser Tipps wirst du heute umsetzen? Wähle eine Strategie aus und probiere sie direkt aus!

Jetzt ist es an der Zeit, dein Wissen zu vertiefen, um gelassener zu werden und Stress zu reduzieren. Entdecke, wie du deine innere Stärke weiter aufbauen kannst, um den Herausforderungen des Alltags mit neuer Energie zu begegnen.

Entdecke nun mein weiterführendes Workbook:  
**"Innere Balance - dein 4-Wochen-Plan für nachhaltige Gelassenheit und innere Stärke".**

Du bekommst:

- tägliche Reflexionsfragen & praktische Übungen
- Step-by-step-Anleitung für langfristige Balance
- Selbstcoachingimpulse
- Motivationsboosts

Das Workbook bietet dir praxisnahe Strategien und wertvolle Impulse, um deine innere Stärke zu entfalten und dein Leben aktiv nach deinen Wünschen zu gestalten.

Und Weil du dir mein E-Book heruntergeladen hast,  
habe ich ein willkommensgeschenk für dich!

du bekommst mein ausführliches Workbook  
als Dankeschön für dein Vertrauen  
anstatt für ~~89,99~~ € jetzt mit **60% Rabatt** für nur **36,-€!**

Lade es dir direkt herunter!

Du hast nun die ersten Schritte gemacht und begonnen, in  
deinem Alltag genau hinzusehen. Vielleicht hast du schon die  
ein oder andere Erkenntnis gewonnen, die dir hilft, mehr  
Klarheit zu bekommen. Aber was passiert, wenn es wirklich  
schwierig wird? Wenn der Alltag dich wieder einholt?

Genau hier setzt mein Workbook an: Es führt dich durch  
konkrete Übungen und Strategien, die dir nicht nur helfen,  
zu verstehen, warum du so reagierst, sondern dir auch die  
Werkzeuge an die Hand geben, um dauerhaft aus der  
Überforderung auszubrechen.\*\*

Was du hier bereits angefangen hast, ist nur der Anfang.  
Wenn du wirklich ins Handeln kommen möchtest, dann lade  
ich dich ein, im Workbook weiterzugehen und deine  
Veränderung Schritt für Schritt umzusetzen.

Und wenn du das Gefühl hast, dass du in einer 1:1-Begleitung  
noch mehr Unterstützung brauchst – kannst du mit mir  
gemeinsam an deinem individuellen Plan arbeiten. In  
meinem Coaching bringen wir deine Erkenntnisse aus diesem  
E-Book und dem Workbook zusammen, um deinen Weg zu  
mehr Balance, Klarheit und Resilienz ganz konkret zu  
gestalten.

Deine Reise beginnt heute – und sie geht weiter. Lass uns  
zusammen herausfinden, wie du deinen nächsten Schritt mit  
mehr Leichtigkeit und weniger Stress gehen kannst.

Ja, ich will das Workbook  
zum Sonderpreis von 36,-€!



*Meine Corinna*