

# WORKBOOK

INNERE BALANCE - IN DER PRAXIS  
DEIN 4-WOCHEN-PLAN  
FÜR NACHHALTIGE  
GELASSENHEIT & INNERE STÄRKE



HARMONIE-COACHING

---

[WWW.CORINNABLASBERG.DE](http://WWW.CORINNABLASBERG.DE)

---

# WILLKOMMEN

Liebe Mama,

dieses WORKBOOK hilft dir, deine innere Balance inmitten deines geschäftigen Alltags zu wahren.

Resilienz ermöglicht es dir, aus Herausforderungen gestärkt hervorzugehen, während innere Stärke dir hilft, gelassen zu bleiben. Das Workbook bietet Werkzeuge zum Stressabbau und zur Stärkung deiner Resilienz.

Lass uns gemeinsam einen ruhigen Anker in deinem Leben schaffen.

Du bist nicht allein und hast alles in dir, um zu wachsen!

Ziel ist es, dir Klarheit über deine Situation zu verschaffen und Wege zur Stressreduktion sowie zum Aufbau innerer Stärke aufzuzeigen. Durch gezielte Fragen und Übungen erkennst du Glaubenssätze und Denkweisen, die dich unbewusst steuern. Diese Klarheit ermöglicht neue Perspektiven und echte Veränderungen. Persönliche Weiterentwicklung erfordert Zeit und Geduld, da langfristige Veränderungen nicht sofort geschehen. Nimm dir bewusst Zeit für die Übungen und setze dich dabei nicht unter Druck.

Warum dieses Workbook anders ist:

- ✓ Es erwarten dich Alltagstaugliche Übungen, die sich leicht integrieren lassen.
- ✓ Fokus auf Stressabbau mit Methoden aus der Resilienzforschung
- ✓ Schrittweise Entwicklung - wie eine Reise mit neuen Erkenntnissen.

**Wie du das Beste herausholst:**

Plane bewusst Zeit ein und setze dir neue Zeitblöcke.

Lass den Druck los - Veränderung braucht Raum.

Genieße die Reise der persönlichen Weiterentwicklung.


**Einladung:**


Dieses Workbook ist eine Reise zu dir selbst, die dir hilft, dein Leben harmonischer und erfüllter zu gestalten. Freue dich auf den Weg und dein volles Potenzial!


*Hey du!*


# INHALT





- 1  EINLEITUNG

---
- 2  STRESS ERKENNEN & GELASSENHEIT AKTIV TRAINIEREN

---
- 3  MEHR DANKBARKEIT UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

---
- 4  GRENZEN SETZEN UND EIGENE BEDÜRFNISSE ERNST NEHMEN

---
- 5  SELBSTFÜRSORGE UND -REFLEXION

---
- 6  REFLEXION: WAS HABE ICH GELERNT?

---

Bonusmaterial

*Los geht's*

# EINLEITUNG

**MEHR RUHE, MEHR KRAFT, MEHR DU:  
DIESES WORKBOOK HILFT DIR,  
GELASSENHEIT IN DEINEN ALLTAG ZU BRINGEN.  
SCHRITT FÜR SCHRITT**



Stressbewältigung basiert auf der Theorie, dass Stress eine Reaktion auf äußere oder innere Anforderungen ist, die als überwältigend empfunden werden. Psychologisch betrachtet, spielt die Bewertung der Situation und die eigene Bewältigungsfähigkeit eine entscheidende Rolle. Effektives Stressmanagement zielt darauf ab, die Wahrnehmung von Stressoren zu verändern und die Resilienz zu stärken. für den Alltag zählen drei wichtige Erkenntnisse: Erstens, das Erkennen und Ändern negativer Denkmuster kann Stress reduzieren. Zweitens, regelmäßige Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen helfen, den Körper zu beruhigen. Drittens, das Setzen realistischer Ziele und Prioritäten unterstützt ein ausgewogenes Leben.

Vielleicht fühlst du dich oft gestresst, hast das Gefühl, zu viel an einem Tag erledigen zu müssen, oder vergisst dich selbst im Alltag? Dieses Workbook begleitet dich über 4 Wochen mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen, um Stress besser zu bewältigen, mehr Gelassenheit zu finden, die innere Balance zu wahren und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Was dich erwartet:

- ✓ Selbsttests & Reflexionsübungen
- ✓ Praktische Sofortmaßnahmen für stressige Momente
- ✓ Am Ende jeder woche gibt es reflexionsfragen
- ✓ Dein Ziel ist es, jede Woche aktiv mitzumachen -  
Damit du nach 4 Wochen echte Veränderungen spürst!


Nimm dir bewusst Zeit für dich – du hast es verdient!  
Let's go!

*Deine Corinna*

# ◆ 1. WOCHE

## STRESS ERKENNEN & GELASSENHEIT AKTIV TRAINIEREN

### WAS IST STRESS UND WIE WIRKT ER SICH AUS?

 Kurz erklärt

Wenn du gestresst bist, reagiert dein Körper mit der sogenannten Fight-or-Flight-Reaktion. Dein Puls steigt, deine Muskeln spannen sich an, und dein Gehirn fokussiert sich auf die Gefahr. Auf Dauer führt das zu Erschöpfung. Die gute Nachricht? Du kannst lernen, diesen Kreislauf zu unterbrechen!



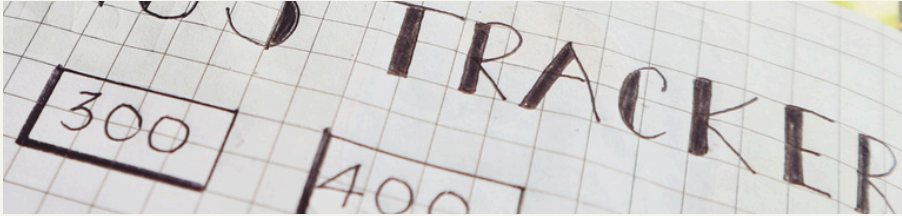
Stress kann gefährlich sein, da er langfristig schädliche physiologische Reaktionen auslöst, einschließlich erhöhter Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. Chronischer Stress kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geschwächtem Immunsystem, Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen führen. Er stört auch das hormonelle Gleichgewicht und kann chronische Entzündungen verursachen. Daher ist es wichtig, Stress abzubauen und Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren.

Mit gezielten Entspannungsübungen, wie zum Beispiel tiefem Atmen, Yoga oder Meditation, kannst du deinem Körper signalisieren, dass keine unmittelbare Gefahr besteht. Auch regelmäßige Bewegung und ein gesunder Schlafrhythmus tragen dazu bei, Stress abzubauen und deine Resilienz zu stärken.

Indem du Achtsamkeit in deinen Alltag integrierst, kannst du bewusster mit stressigen Situationen umgehen und deine Gedanken besser kontrollieren. So bleibst du in Balance und kannst Herausforderungen gelassener meistern.

# TAG 1

## DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL VERSTEHEN



### Dein Stress-TRACKER für den heutigen Tag

Notiere dir, welche stressigen Situationen du heute erlebt hast.

Was habe ich in dieser Situation gefühlt?

Wie habe ich darauf reagiert?



---

---



---

---



---

---

*Stress*

# SELBSTTEST NACH KALUZA

	STARK 2	LEICHT 1	KAUM/ GAR NICHT 0	GESAMT
<b>KÖRPERLICHE WARNSIGNALE</b>	<b>PUNKTE</b>			
HERZKLOPFEN / HERZSTISCHE				
ENGEFÜHL IN DER BRUST				
ATEMBESCHWERDEN				
SCHLAFSTÖRUNGEN				
CHRONISCHE MÜDIGKEIT				
VERDAUUNGSBESCHWERDEN				
MAGENSCHMERZEN				
APPETITLOSIGKEIT				
SEXUELLE FUNKTIONSSTÖRUNGEN				
MUSKELVERSPANNUNGEN				
KOPFSCHMERZEN				
RÜCKENSCHMERZEN KALTE HÄNDE / FÜSSE STARKES SCHWITZEN				
<b>EMOTIONALE WARNSIGNALE</b>	<b>PUNKTE</b>			
NERVOSITÄT, INNERE UNRUHE				
ÄRGERGEFÜHLE				
ANGSTGEFÜHLE, VERSAGENSÄNGSTE				
UNZUFRIEDENHEIT / UNAUSGEGLICHENHEIT				
LUSTLOSIGKEIT (AUCH SEXUELL)				
INNERE LEERE, „AUSGEBRANNT SEIN“				

	STARK 2	LEICHT 1	KAUM/ GAR NICHT 0	GESAMT
<b>KOGNITIVE WARNSIGNALE</b>	<b>PUNKTE</b>			
STÄNDIG KREISENDE GEDANKEN / GRÜBELN				
KONZENTRATIONSTÖRUNGEN				
LEERE IM KOPF („BLACKOUT“)				
TAGTRÄUME				
ALBTRÄUME				
LEISTUNGSVERLUST / HÄUFIGE FEHLER				
<b>WARNSIGNALE IM VERHALTEN</b>	<b>PUNKTE</b>			
AGGRESSIVES VERHALTEN GEGENÜBER ANDERN, „AUS DER HAUT FAHREN“				
FINGERTROMMELN, FÜSSE SCHARREN, ZITTERN, ZÄHNE KNIRSCHEN				
SCHNELLES SPRECHEN ODER STOTTERN				
ANDERE UNTERBRECHEN, NICHT ZUHÖREN KÖNNEN				
UNREGELMÄSSIG ESSEN				
KONSUM VON ALKOHOL (ODER MEDIKAMENTEN) ZUR BERUHIGUNG				
PRIVATE KONTAKTE „SCHLEIFEN LASSEN“				

	STARK 2	LEICHT 1	KAUM/ GAR NICHT 0	GESAMT
<b>WARNSIGNALE IM VERHALTEN</b>	<b>PUNKTE</b>			
AGGRESSIVES VERHALTEN				
GEGENÜBER ANDERN, „AUS DER HAUT FAHREN“				
FINGERTROMMELN, FÜSSE				
SCHARREN, ZITTERN, ZÄHNE KNIRSCHEN				
SCHNELLES SPRECHEN ODER STOTTERN				
ANDERE UNTERBRECHEN, NICHT ZUHÖREN KÖNNEN				
UNREGELMÄSSIG ESSEN				
KONSUM VON ALKOHOL (ODER MEDIKAMENTEN) ZUR BERUHIGUNG				
PRIVATE KONTAKTE „SCHLEIFEN LASSEN“				

## Bewertung

Vergib für jede Zeile Deine persönliche Punktzahl von 2-0 und zähle sie am Ende der Tabelle zusammen. Die Gesamtpunktzahl jeder Tabellen ergibt Dein Stresslevel.

Wie hoch ist dein persönlicher Stresslevel?

### **0-10 Punkte**

Sie können sich über Ihre relativ gute, gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben

### **11-20 Punkte**

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt.

Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

### **21 und mehr Punkte**

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und mehr für Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Stress

# MINI-ÜBUNGEN GEGEN STRESS

WENN DU DICH GESTRESST FÜHLST,  
PROBIERE EINE DIESER ÜBUNGEN AUS.

Tief durchatmen:

4 Sekunden EINATMEN, 4 Sekunden HALTEN, 4 Sekunden AUSATMEN.  
Wiederhole das 5-mal.

Achtsames Tee trinken:

Trinke bewusst eine Tasse Tee oder Kaffee, spüre die Wärme und  
konzentriere dich nur auf den Moment.

Schulterentspannung:

Ziehe deine Schultern hoch, halte 5 Sekunden, lasse sie dann bewusst fallen.

*Stress*

## TAG 2

# DEIN PERSÖNLICHER STRESS-NOTFALLPLAN

Was hilft mir, in akuten Situationen, wenn ich mich überfordert fühle?

Welche Stresssituationen konnte ich gut oder besser bewältigen als sonst?

Welche Aktivitäten bringen mir Ruhe und Entspannung?

Gibt es bestimmte Orte, an denen ich mich wohlfühle und entspannen kann?

Welche Musik höre ich gerne, um Stress abzubauen?

Notiere hier deine persönlichen Sofortmaßnahmen und probiere morgen eine deiner Strategien DIREKT aus!



---

---



---

---



---

---



---

---

Stress

# ◆ GELASSENHEIT AKTIV TRAINIEREN

## WAS GENAU IST GELASSENHEIT?

### Kurz erklärt

Gelassenheit ist ein Zustand innerer Ruhe, der uns hilft, in stressigen Situationen klar zu bleiben. Sie ermöglicht es, Dinge mit Distanz zu betrachten und negative Emotionen nicht die Oberhand gewinnen zu lassen. Gelassenheit verbessert den Umgang mit Stress, schützt die Gesundheit und steigert die Lebensqualität. Sie führt zu rationaleren Entscheidungen, effektiverer Konfliktlösung und fördert Resilienz, also die Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden. Durch Gelassenheit stärken wir unser emotionales Wohlbefinden und schaffen Raum für positive Erfahrungen.



Gelassenheit kann man bewusst und aktiv erlernen. Mit den folgenden Methoden erreichst du es, ohne großen Aufwand Gelassenheit in deinen Alltag zu integrieren.

- Bewusstes Atmen: Verlangsamen und Vertiefen der Atmung zur Beruhigung.
- Progressive Muskelentspannung: Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen für körperliche Entspannung.
- Visualisierung: Vorstellung eines ruhigen Ortes zur Ablenkung von stressigen Gedanken.
- Achtsamkeit: Im Moment präsent sein, z. B. beim Genießen einer Mahlzeit.
- Reflexion: Nachdenken über positive Erfahrungen des Tages.

Diese Techniken sind wertvolle Werkzeuge zur Förderung der Entspannung.

# HIER SIND METHODEN FÜR DICH, UM MEHR GELASSENHEIT ZU ERLANGEN

- Multitasking vermeiden: Fokussiert auf eine Aufgabe konzentrieren.
- Regelmäßige Pausen: Pausen einplanen für Bewegung und frische Luft.
- Positive Affirmationen: Verändere deine Gedanken, mit dem Blick auf das Positive.
- Achtsamkeitsübungen: Kurze Übungen wie bewusstes Atmen einfügen.
- Routinen einführen: ROUTINEN, die dich weiterbringen.
- Selbstfürsorge: Zeit für Entspannung und Energie tanken einplanen.
- Gesunde Ernährung: Auf eine ausgewogene Ernährung achten, um Körper und Geist zu stärken.
- Schlafhygiene: Ausreichend Schlaf sicherstellen, um erholt und konzentriert zu sein.
- Erholung: Techniken wie Yoga oder Meditation in den Alltag integrieren.
- Kreative Aktivitäten: Zeit für Hobbys und kreative Projekte einplanen, um den Geist zu erfrischen.
- Dankbarkeit praktizieren: Täglich drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist, um die Perspektive zu verändern.
- Flexibilität bewahren: Offen für Veränderungen sein.
- Selbstreflexion: Regelmäßig über die eigenen Fortschritte und Herausforderungen nachdenken.
- Positives Umfeld: Sich mit unterstützenden und inspirierenden Menschen umgeben.

Humor: Lachen und Freude im Alltag nicht vergessen, um die Stimmung zu heben.

**Das ist ein vielfältiges Buffet an Methoden. Wähle das aus, was am Besten zu dir passt.**

*Gelassenheit*

# SCHNELLE ÜBUNGEN FÜR MEHR GELASSENHEIT

PROBIERE DIESE EINFACHEN ÜBUNGEN AUS UND ENTSCHEIDE WELCHE ÜBUNG SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT.

Hier sind drei effektive Entspannungsübungen:

- 1 **Meditationsübung:** Finde einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lass Gedanken vorbeiziehen. Diese Übung dauert nur fünf Minuten und klärt den Kopf.
- 2 **Naturspaziergang:** Nimm dir täglich Zeit für einen kurzen Spaziergang im Freien. Achte auf Naturgeräusche und die Umgebung. Dies gibt dir Energie und wirkt ausgleichend.
- 3 **Progressive Muskelentspannung:** Investiere 10 Minuten, um verschiedene Muskelgruppen nacheinander anzuspannen und zu entspannen. Beginne bei den Füßen und arbeite bis zum Kopf. Diese Technik hilft, Stress abzubauen und fördert die Körperwahrnehmung.

*Gelassenheit*

## TAG 3

# DEINE PERSÖNLICHEN GELASSENHEITSMOMENTE

Welche Übung war für mich heute am effektivsten?

Wie hat sich mein Stresslevel im Laufe des Tages verändert?

Was davon möchte ich in meinen Alltag integrieren?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Gelassenheit*

## TAG 4

# WELCHE GELASSENHEITSMOMENTE HAST DU SCHON?

Schreibe auf, in welchen Momenten du dich jetzt schon ruhig und gelassen fühlst.

### Übung für heute:

Mindestens einen dieser Momente bewusst genießen!



---

---



---

---



---

---



---

---

*Gelassenheit*

# RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL



## Kurz erklärt

Aus dem Gedankenkarussell auszusteigen bedeutet, inneren Frieden zu finden und sich von endlosen Grübeleien zu befreien. Es geht darum, den Geist zu beruhigen, Klarheit zu gewinnen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch gezielte Achtsamkeitstechniken und bewusste Pausen kannst du Stress abbauen und wieder Kontrolle über deine Gedanken erlangen. So schaffst du Raum für positive Energie und neue Perspektiven.

Einige Beispiele für negative Gedanken, die immer wiederkehren können:

- „Ich schaffe das alles nicht.“ – Das Gefühl, den Anforderungen von Job und Familie nicht gerecht werden zu können.
- „Ich bin eine schlechte Mutter.“ – Selbstzweifel über die Erziehung und das Wohlbefinden der Kinder.
- „Ich habe keine Zeit für mich selbst.“ – Das Gefühl, die eigenen Bedürfnisse ständig hintenanzustellen.
- „Ich bin überfordert.“ – Die ständige Angst, die Kontrolle über die Situation zu verlieren.
- „Ich vernachlässige meine Arbeit/wirtschaftlichen Verpflichtungen.“ – Sorge, den beruflichen Anforderungen nicht gerecht zu werden.
- „Andere Mütter schaffen das besser als ich.“ – Der Vergleich mit anderen und das Gefühl, nicht gut genug zu sein.
- „Ich habe nicht genug Unterstützung.“ – Das Empfinden, alleine zu sein und keine Hilfe zu bekommen.
- „Es wird nie besser.“ – Pessimismus über die Zukunft und das Gefühl, in einem Teufelskreis gefangen zu sein.

Diese Gedanken können sich wiederholen und den inneren Frieden stören, weshalb es wichtig ist, Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

*Gelassenheit*

## TAG 5

# NEGATIVE GEDANKENSPIRALEN DURCHBRECHEN

Immer wenn ein negativer Gedanke kommt, versuche ihn wahrzunehmen, nicht zu bewerten und nur als Gedanken anzunehmen. Der nächste Schritt erfordert etwas Übung und Geduld: Versuche den Gedanken in einen positiven Satz umzuformulieren: Z.B. "Ich habe nicht genug Unterstützung" in den Satz: "Ich habe die Möglichkeit, neue Unterstützung zu finden."

Schreibe hier deine Gedanken auf und versuche es umzusetzen.



---

---



---

---



---

---



---

---

*Gelassenheit*

## TAG 6 DIE ERSTEN FORTSCHRITTE FEIERN

Erstelle eine Liste mit 3 Dingen, die sich bereits positiv verändert haben. Gönn dir eine Belohnung! Me-Time, dein Lieblingsgetränk, ein schönes Ritual (was vielleicht schon in Vergessenheit geraten ist) oder ein entspanntes Bad - eben alles, was dir gut tut!

Schreibe auch hier auf, welche Veränderungen du bereits gespürt hast und welche Methoden du gerne weiter nutzen möchtest!



---

---



---

---



---

---



---

---

*Gelassenheit*

# TAG 7

## WOCHENREFLEXION

- Wie gestresst fühle ich mich auf einer Skala von 1-10 im Vergleich zu Tag 1?
- Welche Übung oder Methode hat mir am meisten geholfen?
- Wo hatte ich Schwierigkeiten, das Gelernte umzusetzen?
- Was nehme ich mir in Woche 2 vor? (Schreibe diesen Satz als letztes auf dieses Blatt: "In Woche 2 werde ich...")



---

---



---

---



---

---



---

---

---

*For you!*

# 1

## CHECKLISTE

Welche Übung hat sich für dich als die effektivste herausgestellt?

In welchen Situationen konntest du positive Erfahrungen mit diesen Übungen machen?

Welche Übung möchtest du in deinen Alltag einfließen lassen?

Notiere deine Antworten hier:



---

---



---

---



---

---



---

---

*For you!*

## ◆ 2. WOCHEN MEHR DANKBARKEIT UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

### DANKBARKEIT

#### Kurz erklärt

Dankbarkeit ist mehr als nur ein schönes Gefühl – sie ist eine kraftvolle innere Haltung, die dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kann. Wenn du dich bewusst auf das fokussierst, wofür du dankbar bist, lenkst du deine Aufmerksamkeit weg von Stress und Sorgen hin zu den positiven Aspekten deines Lebens.



Warum ist Dankbarkeit so wertvoll?

- Sie reduziert Stress und hilft, gelassener mit Herausforderungen umzugehen.
- Sie stärkt deine mentale Widerstandskraft (Resilienz) und macht dich zufriedener.
- Sie verbessert deine Beziehungen, weil du Positives bewusster wahrnimmst und teilst.

Wenn du Dankbarkeit in dein tägliches Leben integrierst, kannst du auch eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung aufbauen. Es ist, als ob du eine neue Linse aufsetzt, durch die du die Welt siehst – eine, die die Schönheit und die kleinen Freuden des Alltags betont. Durch das regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit entwickelst du zudem eine größere Wertschätzung für das, was du hast, anstatt dich auf das zu konzentrieren, was dir fehlt. Dies kann zu einer insgesamt positiveren Lebenseinstellung führen und dir helfen, selbst in schwierigen Zeiten den Silberstreif am Horizont zu erkennen.

*Dankbarkeit*

Es ist erstaunlich, wie kleine Veränderungen im Alltag dazu beitragen können, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Neben diesen Übungen kann auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft Wunder wirken. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung, die den Geist klärt und die Sinne erfrischt. Eine weitere Möglichkeit ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, in dem man jeden Tag drei Dinge notiert, für die man dankbar ist. Diese Praxis lenkt den Fokus auf das Positive im Leben und fördert eine optimistische Grundhaltung. Mit diesen einfachen Strategien wird es leichter, Stress abzubauen und Gelassenheit zu kultivieren.

Erlaube dir, diese Dankbarkeitsmomente wirklich zu spüren und zu würdigen. Manchmal sind es die kleinen, alltäglichen Dinge, die den größten Unterschied machen. Vielleicht war es ein freundliches Lächeln, eine warme Tasse Tee oder ein unerwartetes Kompliment, das dein Herz erwärmt hat. Solche Momente helfen uns, das Leben aus einer positiveren Perspektive zu sehen.

Denke daran, dass Dankbarkeit eine Praxis ist, die mit der Zeit wächst und gedeiht. Je öfter du dich an die positiven Aspekte deines Lebens erinnerst, desto leichter wird es, in schwierigen Zeiten auf diese Kraftquelle zurückzugreifen.

Um deine Dankbarkeitspraxis zu vertiefen, könntest du auch darüber nachdenken, wie du deine Dankbarkeit mit anderen teilen kannst. Ein einfaches "Danke" oder eine kleine Geste der Freundlichkeit kann eine Kettenreaktion des Wohlwollens auslösen.

Lass die Dankbarkeit dein täglicher Begleiter sein und erlebe, wie sie dir hilft, innerlich stärker und widerstandsfähiger zu werden.

*Dankbarkeit*

# WIE DANKBAR BIN ICH

Welche Momente haben mir heute Freude bereitet?

Wem oder was bin ich heute besonders dankbar?

Welche Herausforderungen habe ich gemeistert, die mich stärker gemacht haben?

Gab es jemanden, der mir heute mit einem Lächeln oder einer netten Geste Freude bereitet hat?

Was habe ich heute gelernt, wofür ich dankbar sein kann?

Schreibe deine Antworten und Gedanken hier auf:



---

---



---

---



---

---



---

---

*Dankbarkeit*

## ◆ ACHTSAMKEIT

### WAS GENAU HEISST ACHTSAMKEIT? BIN ICH ALS MAMA NICHT SCHON ACHTSAM GENUG?

#### Kurz erklärt

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen, was um einen herum geschieht, sowie die eigenen Gedanken und Gefühle zu erkennen. Es geht darum, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und sich der eigenen Empfindungen, der Umgebung und der zwischenmenschlichen Beziehungen bewusst zu sein.

Als Mama bist du sicherlich oft achtsam, besonders wenn du dich um die Bedürfnisse deiner Kinder kümmerst. Achtsamkeit kann jedoch eine bewusste Praxis sein, die über das tägliche Leben hinausgeht. Es geht darum, auch auf die eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle zu achten und sich selbst nicht zu verlieren. Es kann hilfreich sein, regelmäßig Zeit für Achtsamkeitsübungen einzuräumen, um innere Ruhe und Klarheit zu finden.



*Achtsamkeit*

# WIE ACHTSAM BIN ICH

Welche glücklichen Momente haben mir heute Freude bereitet?  
Gab es jemanden, der mir heute mit einem Lächeln oder einer freundlichen Geste Freude bereitet hat?

Schreibe hier deine Antworten und Gedanken auf:



---

---



---

---



---

---



---

---

*Achtsamkeit*

# TAG 1 - ATME DICH RUHIG UND GELASSEN

## Beginne mit Tag eins

mit einer einfachen Atemübung.

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und zähle bis vier, halte den Atem für vier Sekunden an und atme dann langsam aus, während du bis sechs zählst. Wiederhole dies zehn Minuten lang. Notiere, wie du dich danach fühlst.

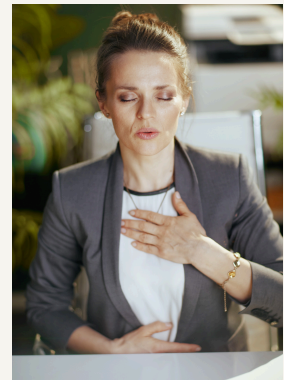
Wie hast du dich nach dieser Übung gefühlt?

Welche Gedanken kamen?

Konntest du die Gedanken ziehen lassen und dich ganz auf deinen Atem konzentrieren?

Wie hat sich dein Körper angefühlt? - Entspannt? Ruhiger Herzschlag?

Schreibe alles auf - ohne Wertung



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# TAG 2 - DEIN MOMENT DER STILLE

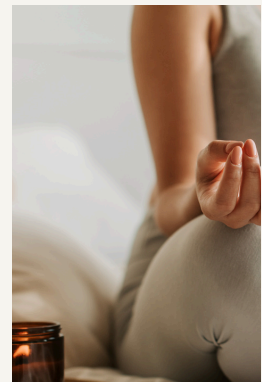
## Am zweiten Tag

probiere eine kurze Meditation aus. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und visualisiere einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Verweile fünf bis zehn Minuten in dieser Vorstellung. Schreibe anschließend auf, welche Bilder und Gefühle während dieser Übung aufkamen.

Wie hast du dich nach deiner Meditation gefühlt?  
Welche Gedanken kamen auch hier auf?  
Konntest du die Gedanken ziehen lassen und dich ganz auf dich konzentrieren?

Wie hat sich dein Körper angefühlt?

Schreibe alles auf - ohne Wertung



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# TAG 3 - DANKBARKEIT BEWUSST ERLEBEN

## Der dritte Tag

lädt dich ein, ein Dankbarkeitstagebuch zu beginnen. Notiere jeden Abend drei Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist. Dies kann etwas Einfaches wie eine köstliche Tasse Kaffee oder das Lächeln eines Fremden sein. Beobachte, wie sich dein Fokus im Laufe der Woche verändert.

Kopiere dieses Blatt und schreibe dir jeden Tag auf, wofür du dankbar bist:

Was hat heute besonders gut funktioniert?

Welche positiven Ereignisse gab es?

Was konnte ich heute alles erledigen?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# TAG 4 - BEWEGUNG FÜR DEN GEIST

## Am vierten Tag

integriere eine bewusste Bewegungsübung in deinen Alltag. Ob ein kurzer Spaziergang im Park, sanftes Yoga oder ein paar Minuten Dehnen – achte darauf, im Moment zu bleiben und die Bewegungen bewusst auszuführen. Schreibe auf, welche Auswirkungen dies auf deine Stimmung hatte.

Wie habe ich mich vor der Übung gefühlt?

Welche Bewegungsübung habe ich gewählt und warum?

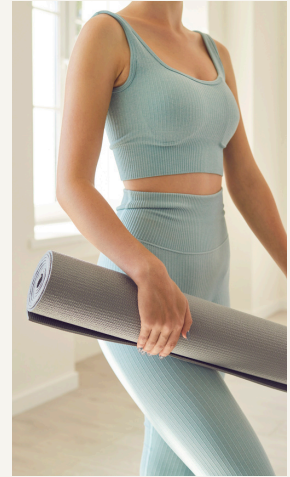
Wie habe ich die Übung wahrgenommen?

Welche Stimmung Veränderungen habe ich nach der Übung bemerkt?

Hat die bewusste Ausführung der Bewegungen meine Wahrnehmung beeinflusst?

Würde ich ähnliche Übungen in meinen Alltag integrieren?

Welche positiven Effekte könnte regelmäßige Bewegung auf mein Wohlbefinden haben?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# TAG 5 - DIGITAL DETOX - EINE BEWUSSTE PAUSE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

## Am fünften Tag

versuche, eine digitale Auszeit zu nehmen. Schalte dein Handy aus und verzichte für ein paar Stunden auf Computer und Fernseher. Nutze die Zeit, um ein Buch zu lesen, zu malen oder einen Spaziergang zu machen. Beobachte, wie sich diese Pause auf dein Wohlbefinden auswirkt.

Ist es mir leicht gefallen, nicht aufs Handy zu schauen? Wie viel Zeit verbringe ich täglich an digitalen Geräten? Wann nutze ich digitale Medien am häufigsten? Gibt es Momente, in denen ich mich durch digitale Medien gestresst fühle? Welche positiven oder negativen Veränderungen habe ich bemerkt, als ich meine Bildschirmzeit reduzierte?

Notiere hier deine Erfahrungen:



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# TAG 6 - ACHTSAMES ESSEN - SPÜREN STATT NUR KONSUMIEREN

## Der sechste Tag

ist ganz dem achtsamen Essen gewidmet. Wähle eine Mahlzeit aus, die du in Ruhe und ohne Ablenkungen genießt. Achte auf die Aromen, die Texturen und die Farben. Notiere anschließend, wie sich diese Praxis auf dein Verhältnis zum Essen auswirkt.

- Wie fühlst du dich beim achtsamen Genießen der Mahlzeit?
- Welche Aromen, Texturen und Farben fallen dir auf?
- Bemerkst du Veränderungen in Hunger oder Sättigung während des Essens?
- Wie beeinflusst die Ablenkungsfreiheit deine Essenswahrnehmung?
- Wie hat diese Praxis deine Einstellung zum Essen verändert?
- Welche Emotionen oder Gedanken kamen beim achtsamen Essen auf?
- Welche Unterschiede siehst du zu deinem gewohnten Essverhalten?
- Wie kannst du achtsames Essen in deinen Alltag einbauen?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

## TAG 7

# WOCHENREFLEXION - WAS HABE ICH GELERNT?

### Der siebte und letzte Tag

deiner Challenge ist für Reflexion gedacht. Nimm dir Zeit, um die Erfahrungen der Woche Revue passieren zu lassen. Welche Übungen haben dir besonders gut getan? Welche möchtest du in deinen Alltag integrieren? Schreibe deine Gedanken auf und plane, wie du diese kleinen Schritte weiter in deinem Leben umsetzen kannst.

### VERÄNDERUNGEN BEGINNEN MIT KLEINEN SCHRITTEN UND DU HAST SIE GEMACHT! HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Welche der täglichen Übungen haben mir am meisten geholfen und warum? Gab es Momente, die mir besonders schwer fielen, und was hat mich motiviert, dran zu bleiben? Was möchte ich unbedingt umsetzen? Was ist einfach in meinen Tag zu integrieren? Was habe ich die Woche über mich selbst gelernt?

Fang in kleinen Schritten an und schreibe hier auf, was du für deine Veränderung umsetzen möchtest:



---

---



---

---



---

---



---

---

*Innere Balance*

# 2 CHECKLISTE

Welche Übung hat sich für dich als die effektivste herausgestellt?

In welchen Situationen konntest du positive Erfahrungen mit diesen Übungen machen?

Welche Übung möchtest du in deinen Alltag einfließen lassen?

Notiere deine Antworten hier:

CHECKLIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*For you!*

## ◆ WOCHE 3 GRENZEN SETZEN UND EIGENE BEDÜRFNISSE ERNST NEHMEN

Du lernst, gesunde Grenzen zu setzen, “nein” zu sagen, ohne schlechtes Gewissen, und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

### Kurz erklärt:

In den letzten sieben Tagen hast du verschiedene Techniken ausprobiert, um Stress abzubauen und mehr Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen. Durch Atemübungen und Meditationen konntest du deine innere Balance stärken, während Dankbarkeitsübungen dir geholfen haben, den Fokus auf das Positive zu lenken.

Bewegung brachte neue Energie, und der Digital Detox zeigte dir, wie befreiend es sein kann, weniger Zeit am Bildschirm zu verbringen. Schließlich hast du durch verschiedene Achtsamkeitsübungen gelernt, den Moment bewusster wahrzunehmen. Doch das Geheimnis langfristiger Veränderungen liegt nicht nur in einer intensiven Woche – sondern in der Integration neuer, positiver Routinen in deinen Alltag.



# EINFÜHRUNG IN DAS THEMA “GESUNDE GRENZEN”

„Warum Grenzen wichtig sind – und warum es uns so schwerfällt, sie zu setzen“

Fühlst du dich oft verpflichtet, für alle da zu sein, und empfindest du es als egoistisch, Nein zu sagen? Viele Mütter haben Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, weil sie glauben, dass ihre Fürsorge niemals enden darf. Doch es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich selbst Raum zu geben. Heute erfährst du, wie du Schritt für Schritt lernst, deine Grenzen zu kommunizieren und dabei einfühlsam und authentisch zu bleiben.



*Balance*

## TAG 1

# DEIN AKTUELLER GRENZEN CHECK

Schreibe auf, wie oft du in diesen Situationen „Ja“ sagst, obwohl du es nicht möchtest:

- Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, den ich eigentlich nicht tun will: Oft
- Wenn mein Kind mich zum fünften Mal nach etwas fragt: Häufig
- Wenn mein Chef mich um Überstunden bittet: Manchmal
- Wenn eine Freundin sich über Probleme auslässt, die mich belasten: Gelegentlich

Welcher dieser Punkte trifft am meisten auf dich zu? Warum fällt es dir schwer, Nein zu sagen?

CHECKLIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Grenzen setzen*

# TAG 2

## DIE KRAFT DES BEWUSSTEN NEIN

### Dein erster Schritt - Ein bewusstes Nein

Setze dir für die nächste Woche eine Situation, in der du bewusst „Nein“ sagst.  
Welche Situation wählst du? Wie fühlst du dich dabei?

Wie hat dein Umfeld auf dein Nein reagiert?  
Hattest du ein schlechtes Gewissen? Warum?

Schreibe alle Gedanken auf:



---

---



---

---



---

---



---

---

*Grenzen setzen*

# TAG 3

## ERKENNE DEIN AUTOMATISCHES „JA“

Beobachte dich in der kommenden Woche und notiere mindestens eine Situation, in der du automatisch „Ja“ gesagt hast, obwohl du es nicht wolltest.

Warum hast du in dieser Situation Ja gesagt?

Welche Angst oder welches Bedürfnis steckt dahinter?

Warum habe ich Ja gesagt?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Grenzen setzen*

## TAG 4

### 5 METHODEN, UM GRENZEN ZU SETZEN

- Methode 1: Die freundliche, aber bestimmte Absage  
(z. B. „Ich würde dir gerne helfen, aber ich habe gerade selbst viel zu tun.“)

- Methode 2: Der Perspektivwechsel  
Würde ich das auch von anderen erwarten?

- Methode 3: Der Nein-Satz  
Übe, ihn auszusprechen.

- Methode 4: Die 24-Stunden-Regel  
Nicht sofort zusagen.

- Methode 5: Die Ich-Botschaft  
Kommuniziere deine Grenzen klar.

Welche Methode möchtest du ausprobieren?  
Schreibe es dir hier auf:



---

---



---

---



---

---



---

*Grenzen setzen*

# WANN HAST DU DAS LETZTE MAL AUF DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE GEACHTET?

Als Mama, Partnerin, Kollegin oder Freundin kümmern wir uns oft zuerst um andere. Doch was ist mit dir? Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen. Nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du langfristig für andere da sein – ohne auszubrennen. Heute schauen wir uns an, wie du deine eigenen Bedürfnisse erkennst und ernst nimmst.

Beginne damit, regelmäßig in dich hineinzuhorchen. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um zu reflektieren, wie es dir wirklich geht. Welche Emotionen spürst du? Was brauchst du im Moment, um dich ausgeglichen und zufrieden zu fühlen?

Ein hilfreiches Werkzeug kann das Führen eines Tagebuchs sein. Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf, um Klarheit über deine inneren Wünsche und Bedürfnisse zu gewinnen. Frage dich: Welche Aktivitäten bringen mir Freude? Was gibt mir Energie und was raubt mir Kraft?

Vergiss nicht, dass es in Ordnung ist, „Nein“ zu sagen. Setze klare Grenzen, um Raum für dich selbst zu schaffen. Vielleicht möchtest du auch regelmäßig Zeit für dich allein einplanen, sei es für einen Spaziergang, eine Yoga-Session oder einfach nur, um ein gutes Buch zu lesen.

Indem du bewusst deine eigenen Bedürfnisse priorisierst, stärkst du nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch deine Fähigkeit, für andere da zu sein. Es ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Selbstfürsorge, der dir erlaubt, in allen Lebensbereichen authentisch und präsent zu sein.

*Bedürfnisse*

# TAG 5

## DIE KUNST DER BEWUSSTEN RUHE

Wann habe ich das letzte Mal bewusst etwas nur für mich getan?

Notiere deine Gedanken und integriere bewusst eine kleine Pause!

Wie waren deine Erfahrungen?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Bedingnisse*

## TAG 6

# DEINE BEDÜRFNISSE ERNST NEHMEN & FÜR SIE EINSTEHEN

„Erlaube dir, deine Bedürfnisse wichtig zu nehmen“

Jetzt, wo du deine Bedürfnisse besser kennst, geht es darum, sie ernst zu nehmen und in deinen Alltag zu integrieren. Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied.

Setze deine Bedürfnisse um – in kleinen Schritten

- Wenn ich Ruhe brauche, dann ... (z. B. nehme ich mir 10 Minuten Auszeit)
- Wenn ich Unterstützung brauche, dann ... (z. B. bitte ich aktiv um Hilfe)
- Wenn ich Wertschätzung brauche, dann ... (z. B. erinnere ich mich daran, was ich gut gemacht habe)

Wähle EIN Bedürfnis aus, das du bewusst umsetzen willst. Was wirst du tun?

Hier ist Platz für eine persönliche Notiz



---



---

---



---

---



---

---

*Bedürfnisse*

# 5-METHODEN FÜR DEINE BEDÜRFNISSE

## Die 3-Satz-Nein-Methode

1. Klar & direkt: „Danke für die Anfrage, aber ich kann das nicht übernehmen.“
2. Kurz begründen (optional): „Ich habe gerade andere Prioritäten.“
3. Alternative anbieten (wenn gewünscht): „Vielleicht kann es jemand anderes übernehmen?“

Wirkung: Du sagst Nein, ohne schlechtes Gewissen, und bleibst dabei freundlich.

## Die Hand-auf-Herz-Methode

Bevor du „Ja“ sagst, lege eine Hand auf dein Herz.  
Atme tief ein und frage dich: Will ich das wirklich?  
Falls dein Körper sich anspannt → Sag Nein!

Wirkung: Du spürst deine eigenen Grenzen besser und handelst danach.

## Die 24-Stunden-Regel

Statt sofort „Ja“ zu sagen, antworte: „Ich überlege es mir und gebe dir morgen Bescheid.“  
Nutze die Zeit, um zu prüfen, ob es wirklich passt.

Wirkung: Du verhinderst impulsive Zusagen, die dich überlasten.

## Die „Was würde ich meiner besten Freundin raten?“-Technik

Stell dir vor, eine Freundin hätte dein Problem.  
Was würdest du ihr raten? Würdest du ihr sagen, dass sie sich überfordert?

Wirkung: Du erkennst klarer, wann du Grenzen setzen solltest.

## Morgenroutine: 3-Minuten-Selbstcheck

Setz dich morgens für 3 Minuten hin.  
Frage dich: Was ist heute meine wichtigste Priorität?  
Plane bewusst Pausen ein.

Wirkung: Du startest mit Klarheit in den Tag und setzt Grenzen bewusster.

*Bedürfnisse*

# TAG 7

## WOCHENREFLEXION

- Was war die größte Herausforderung?
- Wo hat das Grenzen-Setzen gut funktioniert?
- Welche Strategie möchtest du weiter üben?



---

---



---

---



---

---



---

---

---

*For you!*

# 3 CHECKLISTE

Welche Übung hat sich für dich als die effektivste herausgestellt?

In welchen Situationen konntest du positive Erfahrungen mit diesen Übungen machen?

Welche Übung möchtest du in deinen Alltag einfließen lassen?

Notiere deine Antworten hier:

CHECKLIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*For you!*

# ◆ WOCHE 4

## SELBSTFÜRSORGE & -REFLEXION

### 🕒 Kurz erklärt:

Du wirst darüber informiert, wie Selbstfürsorge in ihrem Kern funktioniert, und erhältst wertvolle Einblicke in die verschiedenen Aspekte, die dazu beitragen. Du lernst, warum es wichtig ist, auf sich selbst zu achten und wie dies dein allgemeines Wohlbefinden verbessern kann. Im Laufe dieses Prozesses entwickelst du einen individuellen Selbstfürsorge-Plan, der speziell auf deine persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände abgestimmt ist. Dieser Plan wird dir helfen, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, Stress abzubauen und ein ausgewogenes Leben zu führen.



### **Selbstfürsorge ist mehr als ein Schaumbad**

Viele Menschen glauben, dass Selbstfürsorge lediglich darin besteht, sich einen Tag voller Entspannung mit einem Schaumbad oder einem Wellness-Erlebnis zu gönnen. Doch wahre Selbstfürsorge geht weit darüber hinaus und umfasst die bewusste Pflege und Beachtung der eigenen Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen. Es geht darum, sich nicht nur körperlich zu verwöhnen, sondern auch emotional und mental für sich selbst zu sorgen. Diese Form der Fürsorge bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um die eigenen Gefühle zu reflektieren, Stress abzubauen und sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen. Es beinhaltet auch, gesunde Grenzen zu setzen, auf die Signale des Körpers zu hören und Aktivitäten zu wählen, die das geistige Wohlbefinden fördern. Indem wir uns selbst in unserer Ganzheit wahrnehmen und ernst nehmen, schaffen wir die Grundlage für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben.

*Selbstfürsorge*

## TAG 1

# SELBSTFÜRSORGE IST KEIN LUXUS - SIE IST ESSENZIELL!

Viele glauben, Selbstfürsorge bedeutet Wellness, Massagen oder lange Auszeiten. Doch wahre Selbstfürsorge beginnt im Alltag. Es geht darum, gut für dich zu sorgen – körperlich, emotional und mental. Was bedeutet Selbstfürsorge für dich?

Notiere spontan drei Dinge, die für dich Selbstfürsorge bedeuten.

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich um dich gekümmert? Was hast du getan?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Selbstfürsorge*

## TAG 2

# DEIN AKTUELLER SELBSTFÜRSORGE-CHECK

Kreuze an, was du regelmäßig tust:

Ich nehme mir täglich mindestens 10 Minuten für mich selbst.

Ich gönne mir ausreichend Schlaf.

Ich bewege mich regelmäßig.

Ich sage „Nein“, wenn mir etwas zu viel wird.

Was fällt dir am schwersten? Warum?



---

---



---

---



---

---



---

---

*Selbstfürsorge*

## TAG 3

# 5-MINUTEN-SELBSTFÜRSORGE-ÜBUNGEN

- Journaling

3 Dinge aufschreiben, die heute gut waren

- Eine Mini-Dehnroutine

Welche Dehnübungen helfen mir am besten?

- Lieblingsmusik hören und entspannen

Welcher Song ist mein persönlicher "Power-Song"?

- Achtsames Essen

Welche Übung hat mir am meisten geholfen?



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

*Selbstfürsorge*

# TAG 4

## DEIN SELBSTFÜRSORGE NOTFALL-PLAN

**Manchmal vergessen wir Selbstfürsorge im Stress. Deshalb brauchst du einen „Notfall-Plan“ für stressige Tage.**

Notiere 3 schnelle Selbstfürsorge-Ideen für stressige Tage.

„Wenn ich gestresst bin, nehme ich mir 3 Minuten für eine tiefe Atemübung.“

„Wenn ich überfordert bin, schreibe ich 3 Dinge auf, die gut laufen.“

„Wenn ich müde bin, mache ich eine 5-Minuten-Pause mit geschlossenen Augen.“



---

---



---

---



---

---



---

---

*Selbstfürsorge*

# TAG 5

## DIE SELBSTFÜRSORGE BUCKET-LIST

Oft denken wir, dass Selbstfürsorge große Veränderungen braucht – aber manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. Was bringt dir Freude? Was gibt dir Energie? Lass uns eine Liste erstellen!

Erstelle deine persönliche Selbstfürsorge-Bucket-List!

- 1-Minuten-Selbstfürsorge: (z. B. tief durchatmen, Lieblingslied hören)
- 5-Minuten-Selbstfürsorge: (z. B. ein Glas Wasser trinken, Dankbarkeit notieren)
- 30-Minuten-Selbstfürsorge: (z. B. ein Buch lesen, ein Bad nehmen)
- Langfristige Selbstfürsorge: (z. B. ein Hobby beginnen, Grenzen setzen)

Wähle für eine Woche drei Dinge von deiner Liste aus und setze sie um.



---

---



---

---



---

---



---

---

*Selbstfürsorge*

## TAG 6

# SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG VERANKERN - DEIN PERSÖNLICHES RITUAL

Damit Selbstfürsorge langfristig wirkt, muss sie zu einem festen Teil deines Lebens werden. Heute entwickelst du dein persönliches Selbstfürsorge-Ritual – etwas, das du täglich oder wöchentlich für dich tun kannst.

- Welche Selbstfürsorge-Momente haben dir in den letzten Wochen besonders gutgetan?
- Welche möchtest du fest in deinen Alltag integrieren?
- Wann ist der beste Zeitpunkt dafür? (z. B. morgens, abends, nach der Arbeit?)

Erstelle eine Erinnerung in deinem Kalender oder stelle dir einen sanften Wecker für dein Ritual.



---

---



---

---



---

---

*Selbstfürsorge*

# TAG 7

## WOCHENREFLEXION

Wie hat sich mein Blick auf Selbstfürsorge verändert?

Welche neuen Routinen habe ich ausprobiert?

Was war meine wichtigste Erkenntnis in dieser Woche?

Was möchte ich beibehalten?



---

---



---

---



---

---



---

---

*For you!*

## BRIEF AN DICH

Schreibe dein Ritual auf und formuliere es als feste Absicht:

„Ich nehme mir jeden [Tag/Woche] [X Minuten] Zeit für [dein Ritual], weil es mir [Nutzen] bringt.“

Liebes Ich,

heute nehme ich mir einen Moment, um über mein Wohlbefinden nachzudenken. In letzter Zeit hat sich mein Blick auf Selbstfürsorge erheblich verändert. Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, mir selbst Zeit und Raum zu geben, um zu entspannen und zu regenerieren. Selbstfürsorge ist für mich nicht mehr nur ein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um mein Leben in Balance zu halten.

Ich habe einige neue Routinen ausprobiert, die mir helfen, mich besser um mich selbst zu kümmern. Dazu gehören regelmäßige Meditation, das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs und das Einplanen von Zeit für Aktivitäten, die mir Freude bereiten. Diese Veränderungen haben mir nicht nur mehr Energie gegeben, sondern auch meine Stimmung verbessert.

Meine wichtigste Erkenntnis in dieser Woche war, dass Selbstfürsorge nicht egoistisch ist. Es ist wichtig, auf meine Bedürfnisse zu hören und mir die Erlaubnis zu geben, für mich selbst zu sorgen. Wenn ich mich um mich selbst kümmere, kann ich auch besser für andere da sein.

Ich möchte diese positiven Veränderungen beibehalten. Ich werde weiterhin Zeit für mich selbst einplanen, meine neuen Routinen pflegen und mich daran erinnern, dass mein Wohlbefinden Priorität hat. Ich bin stolz auf die Fortschritte, die ich gemacht habe, und ich freue mich darauf, weiterhin an mir zu arbeiten.

Mit liebevollen Grüßen,

Dein Ich

*For you!*

# 4 CHECKLISTE

Welche Übung hat sich für dich als die effektivste herausgestellt?

In welchen Situationen konntest du positive Erfahrungen mit diesen Übungen machen?

Welche Übung möchtest du in deinen Alltag einfließen lassen?

Notiere deine Antworten hier:

CHECKLIST

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*For you!*

# ◆ REFLEXION

## WAS HABE ICH GELERNT?

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!  
DU HAST ES GESCHAFFT!**

**Deine Reise zu mehr Balance – was hast du gelernt?**

Vier Wochen hast du dich intensiv mit deinem Wohlbefinden, Stressmanagement und Selbstfürsorge beschäftigt.

Du hast deinen Stresslevel reflektiert, neue Gewohnheiten ausprobiert, Grenzen gesetzt und deine Bedürfnisse ernst genommen.

Das ist eine riesige Leistung! Lass uns gemeinsam zurückblicken:



---

1. Was war deine größte Erkenntnis aus diesen vier Wochen?



---

2. Welche Übungen oder Methoden haben dir besonders geholfen?



---

3. Wo hast du die größten Veränderungen gespürt?



---

4. Welche Gewohnheiten möchtest du langfristig beibehalten?



---

5. Was ist dein nächster Schritt, um nachhaltig dranzubleiben?

*Glückwunsch*

Das Workbook hat dir wertvolle Impulse gegeben – doch der Schlüssel zu echter Veränderung liegt in der langfristigen Umsetzung. Falls du merkst, dass du Unterstützung dabei brauchst, dann ist mein Videokurs genau das Richtige für dich.

COMING SOON!!!

Lerne, wie du deine neuen Routinen wirklich fest in deinen Alltag integrierst – ohne Stress und Druck.

Erfahre mehr in meinem Videokurs: VON CHAOS ZU KLARHEIT

Du hast gelernt, auf dich selbst zu achten, und das ein oder andere konntest du bereits in deinen Alltag integrieren, aber dir fehlen langfristige Strategien für eine nachhaltige Umsetzung?

In diesem Kurs lernst du:

- Wie du endlich gesunde Gewohnheiten etablierst (ohne Druck & Perfektionismus)
- Warum klare Ziele der Schlüssel zu mehr Balance sind
- Wie du Routinen findest, die zu dir passen und nicht zu irgendeinem Idealbild

Das Beste? Du bekommst sofort umsetzbare Strategien, die dich Schritt für Schritt aus dem Chaos holen. Du wirst lernen, Techniken anzuwenden, die dir helfen, deine innere Ruhe zu bewahren und Herausforderungen mit einem klaren Kopf zu begegnen.

Der Kurs bietet praktische Übungen, inspirierende Geschichten und wertvolle Tipps, um deine persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken. Lass dich begleiten auf deinem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und finde heraus, wie du im hektischen Alltag Momente der Entspannung und Freude schaffst.

**Starte noch heute deine Reise  
zu einem harmonischeren Leben und klicke hier!**



*Super gemacht 🙌*



## Mini-Routinen für stressige Tage

Für 5 Minuten freie Zeit:

3x tief durchatmen / Kurze Dehnübung

Für 10 Minuten freie Zeit:

Achtsames Essen ohne Handy / Powernap oder Meditation

Für 20 Minuten freie Zeit:

Spaziergang im Grünen / Lieblingssong hören und tanzen

## Abschluss: Dein Commitment

„Ich erlaube mir, meine Energie zu schützen und bewusst aufzubauen, weil ich es mir wert bin.“

Unterschreibe hier als kleine Motivation für dich selbst:

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## **Bleib nicht allein mit deinen Gedanken.**

Ich schreibe regelmäßig in meinem Blog „Von Frau zu Frau. Echt. Persönlich und mitten aus dem Leben.“ – über Themen, die uns als Frauen wirklich bewegen.

 Scanne den QR-Code mit deinem Handy



oder

 klicke auf den Link, wenn du dir 30 Minuten persönliches Gespräch mit mir sichern möchtest – kostenlos und ganz unverbindlich.

Denn manchmal reicht ein einziges Gespräch, um klarer zu sehen.

[HARMONIE-COACHING](#)



*Energie*

Liebe Grüße Corinna