

# **HEY! ICH BIN AUCH NOCH DA!**

**SELBSTFÜRSORGE FÜR DIE GESTRESSTE SUPERMAMA  
ME-TIME ALS GEHEIMREZEPT GEGEN DEN  
STRESSIGEN ALLTAG**

# Fühlst du dich auch oft so?

„Mein Tag hat einfach zu wenig Stunden, ich hetze von einer Aufgabe zur nächsten und schaffe es gerade so, meinen Alltag aus Kindern, Beruf und Haushalt irgendwie unter einen Hut zu bekommen!“

Meine Bedürfnisse kommen viel zu kurz, Hobbys, die ich früher gerne gemacht habe, gehören längst der Vergangenheit an, weil ich beim Spagat zwischen der Familie und meinem Job drohe, den Halt zu verlieren!“

Die Beziehung zu meinem Partner, und – noch schlimmer – meinen Kindern leidet schon darunter, weil ich in der ständigen Hektik des Alltagsstresses weder die Zeit noch die Kraft finde, ihnen genug Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit zu geben!“

Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos, und beim Blick in den Spiegel sehe ich jeden Tag ein paar Falten mehr!“

Lass mich dir eine Geschichte erzählen, die sich leider so in meinem näheren Umfeld ereignet hat...“



Katharina und Thorsten waren ein unzertrennliches Paar, das gemeinsam durchs Leben ging. Ihre 8-jährige Beziehung, gefestigt durch die Zeit, mündete in einer Hochzeit, die den Beginn eines neuen Kapitels markierte.

Mit Zuversicht und Liebe im Herzen bauten sie ihr eigenes Haus - ein Symbol ihrer Verbundenheit und gemeinsamen Träume.

Noch während der Bauphase brachte die Geburt ihres ersten Kindes unendlich viel Freude, aber auch eine neue Dimension der Verantwortung. Die Doppelbelastung von Kind und Haus begann, ihre Spuren zu hinterlassen.

Die Herausforderungen des Alltags wurden zu einer immer schwerer wiegenden Bürde, die ihre psychische Widerstandskraft auf die Probe stellte. Die ersten Anzeichen eines Burnouts machten sich bemerkbar. Aus der einst lebensfrohen Katharina wurde eine überforderte und dauer gestresste Mutter, bei der immer mehr das überwältigende Gefühl aufkam, nichts zu schaffen und nichts zu können.

Mit der Ankunft des zweiten Kindes intensivierte sich dieser Druck. Die Freude über das neue Familienmitglied wurde von der Last von immer mehr Verantwortung überschattet. Schließlich erreichte sie einen Punkt, an dem die Belastung zu einem Totalzusammenbruch führte, der eine stationäre Behandlung erforderlich machte.

Diese Zeit hat so starke emotionale Wunden bei meiner Katharina verursacht, dass sie sich bis heute in psychiatrischer Behandlung befindet und nicht in der Lage ist, ihre Rolle als Mutter vollständig wahrzunehmen. Die anfänglichen Überforderungen des Familienalltags sind für sie nun unüberwindbare Hürden geworden.

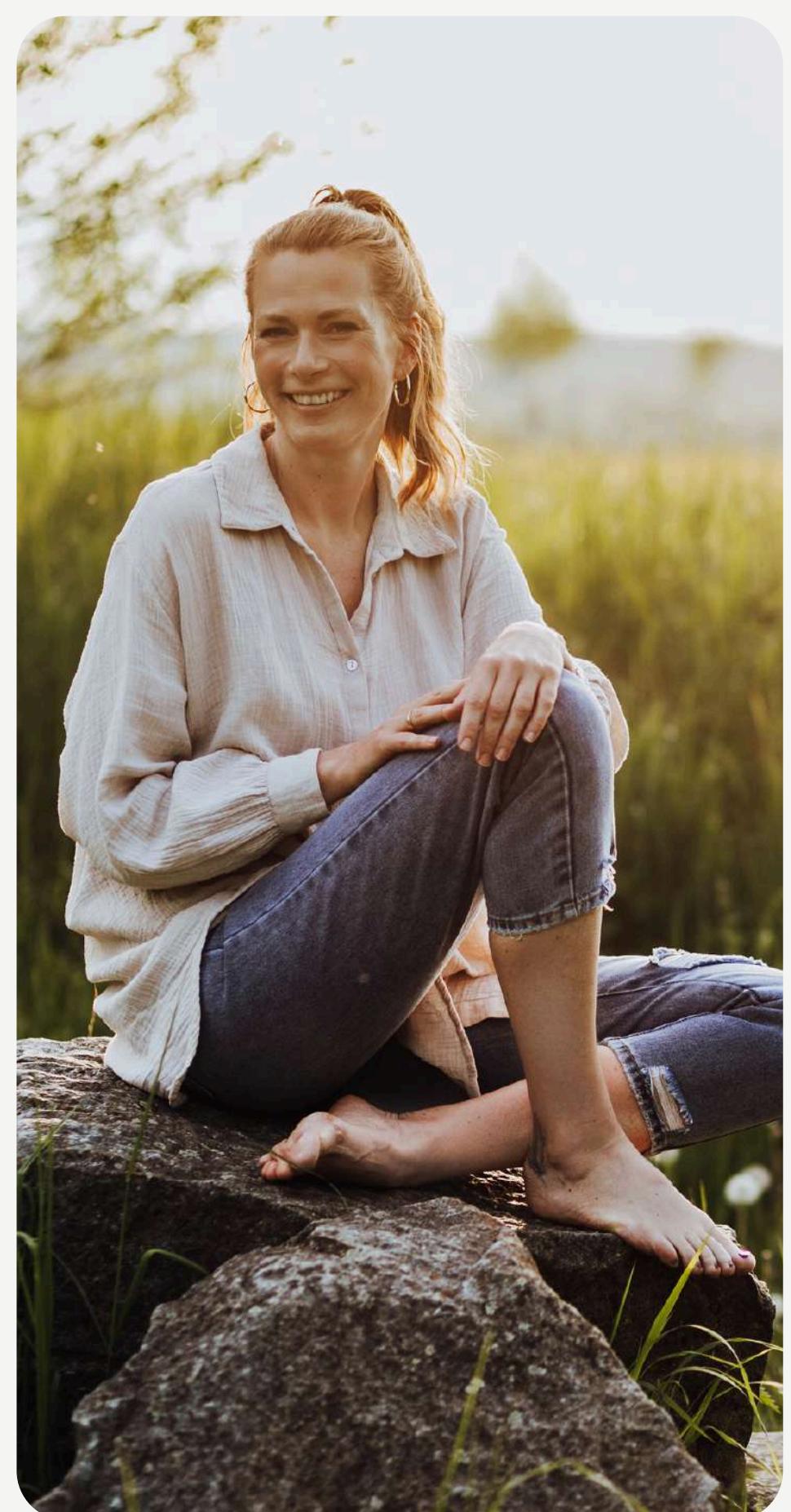
# Me-Time - das fehlende Puzzlestück zum Glück

Es tut mir in der Seele weh, wenn ich daran denke, dass Katharina die wertvolle, nie wiederkehrende Zeit mit ihren Kindern so tragisch durchlebt hat! Hätte sie die Zeichen rechtzeitig erkannt, sich von Anfang an mehr Me-Time verschafft und dadurch die Zeit mit ihren Kindern genossen, anstatt sich von ihnen gestresst zu fühlen, wäre es wohl nicht so schlimm gekommen!

Du bist sicherlich nicht zufällig hier, wenn das Thema Stress Dich umtreibt, und ich verstehe Dich – ich kenne so viele Frauen, die genau das Gleiche erleben wie Du, und deshalb habe ich eine Lösung für Dich entwickelt!

Ich heiße Anja und kenne das Gefühl, vom Alltagsstress überwältigt zu sein – lange Zeit als Assistentin der Geschäftsleitung in einer großen Bankfiliale. Doch das Blatt hat sich gewendet:

Heute bin ich zertifizierte Ernährungsberaterin, Fitnessstrainerin, Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und stolze Mutter einer entzückenden Tochter. Und ich bin so dankbar, dass du hier bist! Denn auch Du hast es verdient, mehr Zeit für dich zu genießen, zu strahlen und Liebe und Anerkennung zu erfahren!



Vielleicht denkst Du gerade „Die hat ja nur ein Kind! Sie weiß ja gar nicht, was Stress eigentlich ist!“ – und ich verstehe diesen Gedanken vollkommen!

Glaube mir, ich habe es bei genug Leuten gesehen! Und auch wenn ich selbst nicht zwei Kinder manage, konnte ich zahlreichen Kundinnen dabei helfen, ihren Alltagsstress zu reduzieren und wertvolle Momente für sich selbst zu schaffen.



Während meiner Schwangerschaft habe ich unzählige Bücher zum Thema Familie und Kinder gelesen. Meine Traumvorstellung war schon immer eine Familie mit 2 Kindern, und aus der Recherche über Möglichkeiten, wie ich dann, trotz der ganzen damit verbundenen Herausforderungen, noch genug Zeit für mich haben könnte, wurde am Ende die ultimative Lösung für alle, die dieses Glück schon erleben durften!



Diese Lösung hat sich für meine Kundinnen bestens bewährt, und daher trage ich sie nun in die Welt hinaus!

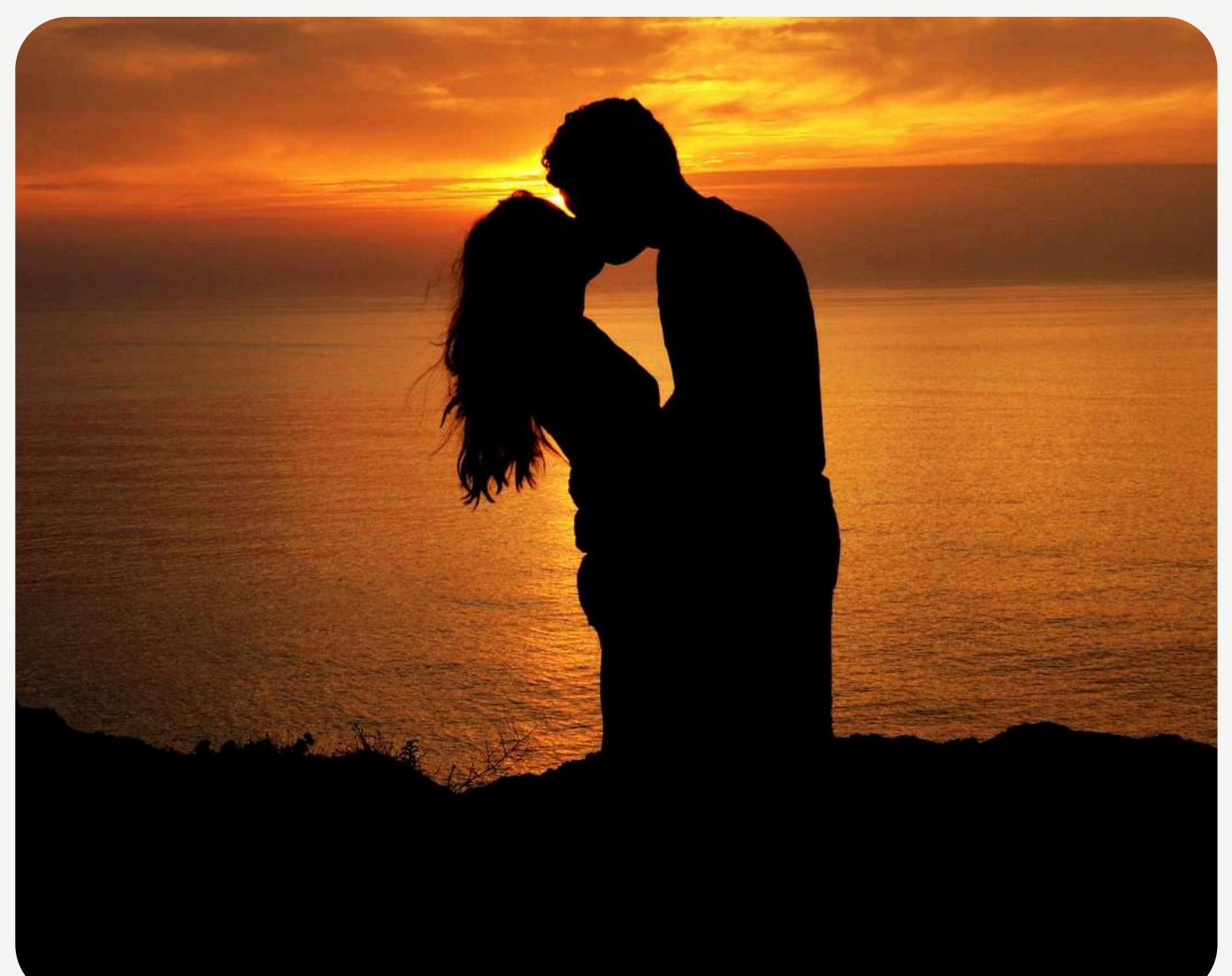
Es soll sich keine Mama mehr fühlen wie meine Katharina, zerrissen zwischen den Anforderungen von Familie, Beruf und persönlichen Bedürfnissen!

# Vom süßen Rausch des Verliebtseins zum nüchternen Takt des Ehealltags

Es ist ein berauschendes Gefühl, bis in die Spitzen verliebt zu sein. Du kennst das sicher noch aus einer Zeit, als Du und Dein Partner noch nicht verheiratet oder länger in der Beziehung wart: Emotional bist Du von ihm geradezu verzaubert. Beim Einschlafen schwebt sein Bild vor Dir, und beim Aufwachen ist es das Erste, was Dir in den Sinn kommt. Du begehrst jede gemeinsame Sekunde! In den Momenten, die ihr zusammen verbringt, fühlst Du Dich wie auf Wolke sieben!

Vor der Hochzeit habt ihr noch Träume von den süßen Momenten des gemeinsamen Lebens geschmiedet: "Andere mögen sich streiten, aber wir? Wir sind durch die Liebe verbunden! Natürlich sind wir uns bewusst, dass es auch mal Meinungsverschiedenheiten geben wird. Doch wir vertrauen darauf, dass wir durch Gespräche alles klären können!"

In der Verliebtheit ist es manchmal schwer, der Realität ins Auge zu blicken. Die romantische Idee, dass das Gefühl des Verliebtseins für immer anhält, ist eher ein süßer Traum als die Wirklichkeit.



Im täglichen Miteinander einer Partnerschaft entdeckst Du oft Krümel auf dem Küchentisch, die nach dem Frühstück zurückgeblieben sind. Vielleicht stapeln sich auch Zeitschriften und Post auf Deinem Wohnzimmertisch, obwohl das Regal nur wenige Schritte entfernt wäre, und die Wäsche landet kunstvoll drapiert auf Deinem Badezimmerboden.

Die wirkliche Herausforderung für jede Ehe oder Beziehung kommt aber dann meist mit der Geburt des ersten Kindes. Am Anfang ist man auch hier noch ganz verzaubert, so wie es auch in der anfänglichen Verliebtheit mit dem Partner war. Mit der Zeit schleichen sich dann immer größere, unausgesprochene Vorwürfe auf beiden Seiten ein, die sich wie Schnee auf einem Dach sammeln, bis die Last so schwer wird, dass sie eine Kluft zwischen Mama und Papa reißt.

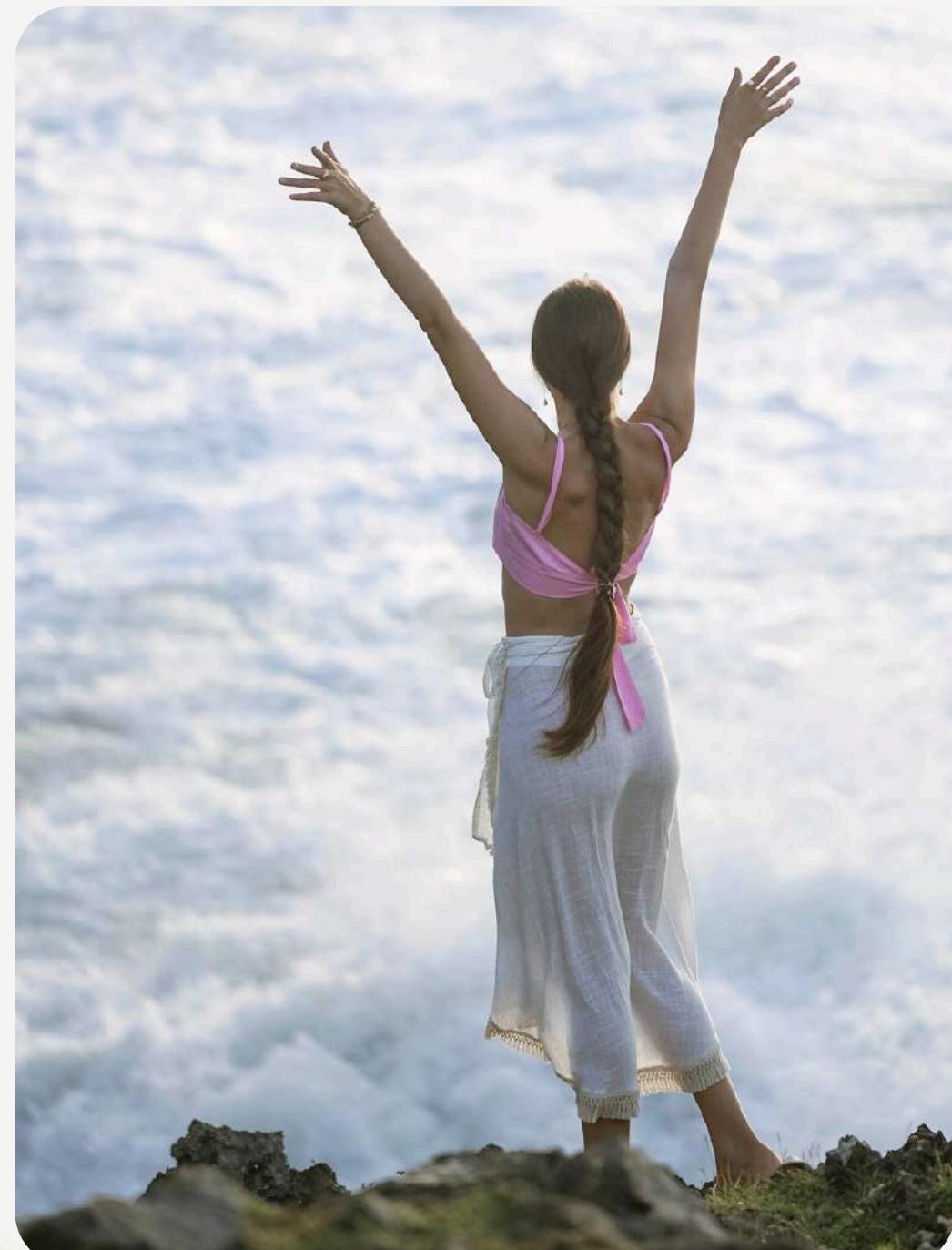
Und ehe Du Dich versiehst, bist Du wie ferngesteuert im Elternmodus gefangen. Die Zeit für Dich und die Beziehung zu Deinem Partner wird zusehends knapper, und sollte dennoch einmal Zeit für Zweisamkeit sein, wird sie von den oben genannten Vorwürfen überschattet.

Du fängst an, immer mehr Aufgaben zu übernehmen, weil Du Streitigkeiten aus dem Weg gehen möchtest, oder weil Dein Partner es schon grundsätzlich gar nicht als seine Aufgabe ansieht.



# Vom Zeitmangel zur Zeitfülle: 3 essenzielle Schritte, um Deine Me-Time zurückzugewinnen

Und so, wie aus dem Nichts, ist sie verschwunden – Deine kostbare Me-Time! Kein leiser Abschied, kein flüsterndes Warnsignal! Der Alltag hält Dich in seinem eisernen Griff und Du tanzt im Takt eines endlosen To-Do-Walzers, während Du von deinen Kindern und Deinem Partner nur noch genervt bist.



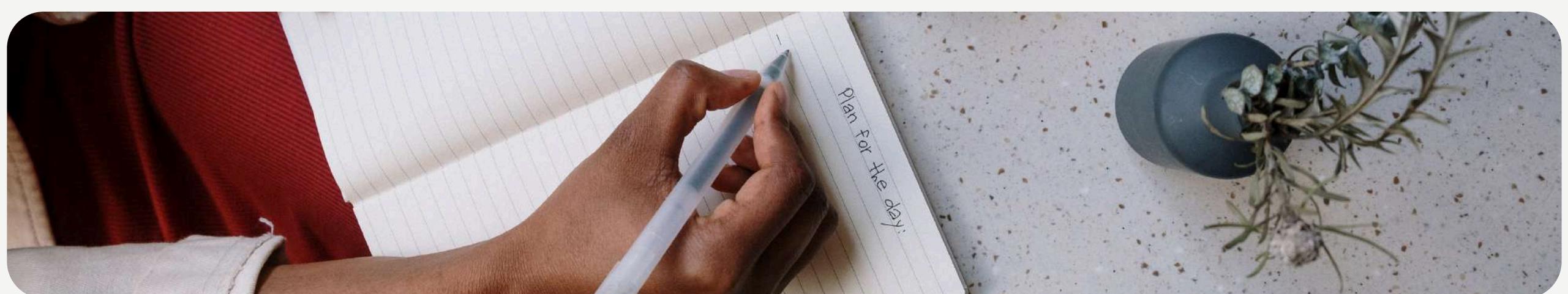
Wie kannst Du also die Zügel in die Hand nehmen, um dem Strudel der Verantwortungen und des Stresses zu entkommen und Dir wieder Inseln der Selbstfürsorge zu erschaffen?

Wie gestaltest du als Architektin Deines Glücks ein ausgewogenes und bereicherndes Familienleben?

**Mit diesen 3 ultimativen Tipps zeige ich Dir nun,  
wie Du die Kernprobleme, die Dir deine Me-Time  
geraubt haben, angehen kannst:**

# 1. Bringe Struktur in den Alltag

In unserer hektischen Zeit ist es eine echte Kunst, das Leben zu balancieren. Aber mit ein wenig Struktur und cleverer Planung kannst Du das mit Bravour meistern! Lass uns gemeinsam einige Strategien erkunden, um Deinen Alltag zu erleichtern:



## **Zeitmanagement durch Wochenplanung:**

Nimm Dir die Freiheit, Deine Woche wie eine echte Organisationskünstlerin zu gestalten. Indem Du feste Zeiten für Deine beruflichen Verpflichtungen, wohlverdiente Entspannungsmomente (Deine Me-Time!), sportliche Aktivitäten und wertvolle soziale Kontakte einplanst, schaffst Du eine solide Struktur, die Dir Sicherheit gibt.

Du wirst merken, wie viel entspannter Du bleibst, wenn Du weißt, dass für alles eine Zeit vorgesehen ist und Du nicht von Deinem eigenen Zeitplan überrumpelt wirst. Plane auch unbedingt ausreichend Pausen zwischen Terminen ein und blocke Dir bewusst Zeit für die wichtigste Zeit der Woche – die mit Deinen Kindern und Deinem Partner!

**Den ultimativen Leitfaden zur Strukturierung  
deines Alltags und noch viel mehr findest du  
[HIER](#)**

# Essensplanung und Vorkochen:

Indem du deine Mahlzeiten für eine Woche im Voraus planst, sparst Du wertvolle Zeit und kannst gleichzeitig Deine Ernährungsgewohnheiten optimieren, indem Du bewusster einkaufst und gesunde Rezepte auswählst. So schaffst Du es leichter, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Deinen Alltag zu integrieren, ohne in hektischen Momenten zu Fast Food oder Süßigkeiten zu greifen.

Experimentiere mal mit vorbereiteten Gerichten, die nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich sind - wie zum Beispiel bunte Gemüsepfannen, sättigende Quinoa-Salate oder wärmende Suppen, die Du einfach aufwärmen kannst! Es gibt viele Kleinigkeiten, die hier in Summe unglaublich viel Zeitsparnis bringen.

Ich wasche zum Beispiel einen Salat immer ganz, nachdem ich ihn gekauft habe, und bereite am selben Tag ausreichend Dressing für mehrere Tage zu. So kann ich über die nächsten Tage verteilt einfach die Portionen aus der Salatschüssel nehmen und das Dressing darüber geben.

**Bonustipp:** Diese nützliche App wurde bei uns zum unverzichtbaren Helfer, die Einkäufe jederzeit im Blick zu haben:

für [Android](#)

für [iPhone](#)



## Schlechte Gewohnheiten erkennen:

Mach Dir bewusst, welche Deiner täglichen Routinen eigentlich mehr hindern als helfen. Indem Du diese Gewohnheiten identifizierst, kannst Du aktiv daran arbeiten, sie zu ersetzen. Vielleicht entdeckst Du, dass das ständige Überprüfen von E-Mails oder Social Media Dich von wichtigen Aufgaben ablenkt. Dein Ziel sollte sein, diese Zeiten zu reduzieren und stattdessen fokussierter zu arbeiten.

Verzettelst du dich oft und fängst 1000 Dinge gleichzeitig an? Hier ist wieder Planung und Struktur der Schlüssel zum Erfolg.

## Gute Gewohnheiten etablieren:

Ein sanfter, aber effektiver Weg, um positive Veränderungen in Deinem Leben zu bewirken ist beispielsweise, Dir täglich kleine, machbare Ziele zu setzen – wie zum Beispiel 10 Seiten eines Sachbuches zu lesen, eine 10-minütige Yoga-Einheit zu machen oder 2 Minuten zu Meditieren. So kannst Du über die Zeit große Fortschritte erzielen, ohne Dich überfordert zu fühlen.



### Hier ein persönlicher Extra-Tipp:

Die Verwendung von ätherischen Ölen wirkt bei mir in solchen kleinen Pausen wahre Wunder! Mein Lieblings-Öl für solche Momente ist Balance, eine Mischung aus verschiedenen, hochwertigen Einzelölen (zu den Ölen später mehr).

## Haushalt organisieren:

Ein organisierter Haushalt ist die Basis für ein entspanntes Zuhause. Indem Du Haushaltsaufgaben auf die verschiedenen Tage der Woche verteilst, behältst Du den Überblick und vermeidest das Gefühl, von der Hausarbeit überwältigt zu werden.

Lege zum Beispiel fest, dass montags das Badezimmer glänzt und dienstags die Küche blitzt. So schaffst Du eine Routine, die Dir hilft, Ordnung zu halten und gleichzeitig mehr Me-Time zu gewinnen!

Binde unbedingt Deinen Partner und Deine Kinder (soweit dies vom Alter her möglich ist) mit in den Haushalt ein! Du musst nicht alles allein machen!  
Mehr dazu im Punkt 3.



**Mehr darüber, wie du die lästige Aufgabe Haushalt mit Bravour meisterst und dabei alle an einem Strang ziehen, verrate ich dir [HIER](#) in meinem Ratgeber!**

## **2. Erkunde die Tiefen Deiner erzieherischen Grundüberzeugungen:**

Hier sprechen wir über einige wichtige Aspekte des Elternseins und wie Du sie meistern kannst, ohne Dich dabei zu sehr unter Druck zu setzen. Lass uns gemeinsam einen Blick darauf werfen:



### **Lerne zu vertrauen und loslassen zu können:**

Es ist natürlich, sich Sorgen um seine Kinder zu machen, aber Vertrauen ist der Schlüssel. Es ist immens wichtig, dass Du deinem Partner oder anderen Betreuungspersonen vertraust, damit Deine kinderfreie Zeit nicht eine permanente seelische Belastung für Dich ist.

### **Was ebenfalls wichtig zu beachten ist:**

Halte den Liebestank Deiner Kinder gefüllt, und sie werden auch eine Zeit lang ohne Dich auskommen!

Wie füllt sich dieser Tank? Jedes Kind braucht unterschiedlich viel Mama-Zeit, es ist daher wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse Deiner Kinder zu achten und diese zu stillen.

**Dieses Thema braucht weitaus mehr Platz,  
deshalb habe ich [HIER](#) eine tolle Möglichkeit für  
dich, mehr darüber zu erfahren!**

# 0ma & Opa müssen es nicht perfekt machen:

Vielleicht fühlst Du Dich von den Erziehungsmethoden der Großeltern manchmal kritisiert, aber sie haben auch eine Menge Erfahrung und Liebe zu bieten. Versuche, ihre Unterstützung anzunehmen, ohne Dich übermäßig einzumischen. Ja, sie mögen andere Ansätze verfolgen als wir Eltern, aber hinter ihren Methoden steckt oft eine Fülle von Erfahrungen und vor allem eine unermessliche Menge an Liebe für ihre Enkelkinder.

Erinnerst Du Dich an die Zeit, die Du mit deinen Großeltern verbracht hast? Die warmen Umarmungen, die gemeinsamen Aktivitäten und die liebevollen Geschichten, die sie mit Dir geteilt haben?

Diese kostbaren Erinnerungen sind ein wertvolles Geschenk, das Du Deinen eigenen Kindern nicht vorenthalten solltest.



Lass uns also gemeinsam anerkennen, dass 0ma und Opa vielleicht nicht alles perfekt machen, aber ihre Liebe und Erfahrung unbezahlbar sind. Nehmen wir ihre Unterstützung dankbar an und ermöglichen wir unseren Kindern, von der einzigartigen Bindung zu ihren Großeltern zu profitieren.

Doch bei all der Freizügigkeit - sollte es Erziehungsprinzipien geben, die Dir absolut wichtig sind, darfst Du auch auf diese bestehen! Hier ist etwas Feinfühligkeit und Fingerspitzengefühl bei der Kommunikation gefragt.

# Sind die Rituale, die Du hast, wirklich notwendig?

Es passiert schnell, in Routinen gefangen zu werden, aber manchmal ist es wichtig, zu hinterfragen, ob diese wirklich notwendig sind. Wenn bestimmte Rituale mehr Stress als Nutzen bringen, sei offen für Veränderungen!

Welche täglichen Rituale mit Deinem Kind kosten Dich richtig viel Zeit, aber Du denkst dir „Das darf ich auf keinen Fall anders machen, sonst eskaliert es wieder“? Ist es das halbstündige Suchen nach Monstern vor dem Schlafengehen? Oder eine bestimmte Anzahl von Gute-Nacht-Geschichten in einer genau festgelegten Reihenfolge?



Sprich mit Deinem Kind über die Möglichkeit, das Ritual zu verändern oder anzupassen. Biete ihm Alternativen an, um seine Bedürfnisse zu erfüllen oder ähnliche Aktivitäten durchzuführen. Dadurch fühlt sich Dein Kind vielleicht weniger verunsichert und ist offener für Veränderungen.

Ändere das Ritual dann langsam und schrittweise, um Deinem Kind Zeit zu geben, sich anzupassen. Lobe es, wenn es die Veränderung akzeptiert.

**Ein tolles Abendritual (diese kosten erfahrungsgemäß am meisten Zeit) und noch viel mehr zeige ich dir [HIER](#) in meinem Kurs!**

# Konsequenzen & ihre Durchsetzung:

Ich möchte Dir bewusst machen, warum es notwendig ist, Konsequenzen für Kinder durchzusetzen, wenn Du ihnen solche ankündigst. Kinder lernen durch Erfahrung und Konsequenzen sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Lernprozesses. Wenn Du also Regeln aufstellst, sei konsequent darin, sie durchzusetzen.

Kinder brauchen Freiheit, um sich entwickeln zu können. Freiheit heißt jedoch nicht Grenzenlosigkeit! Mit klaren und konsistenten Grenzen schaffst du Geborgenheit und Sicherheit für sie.

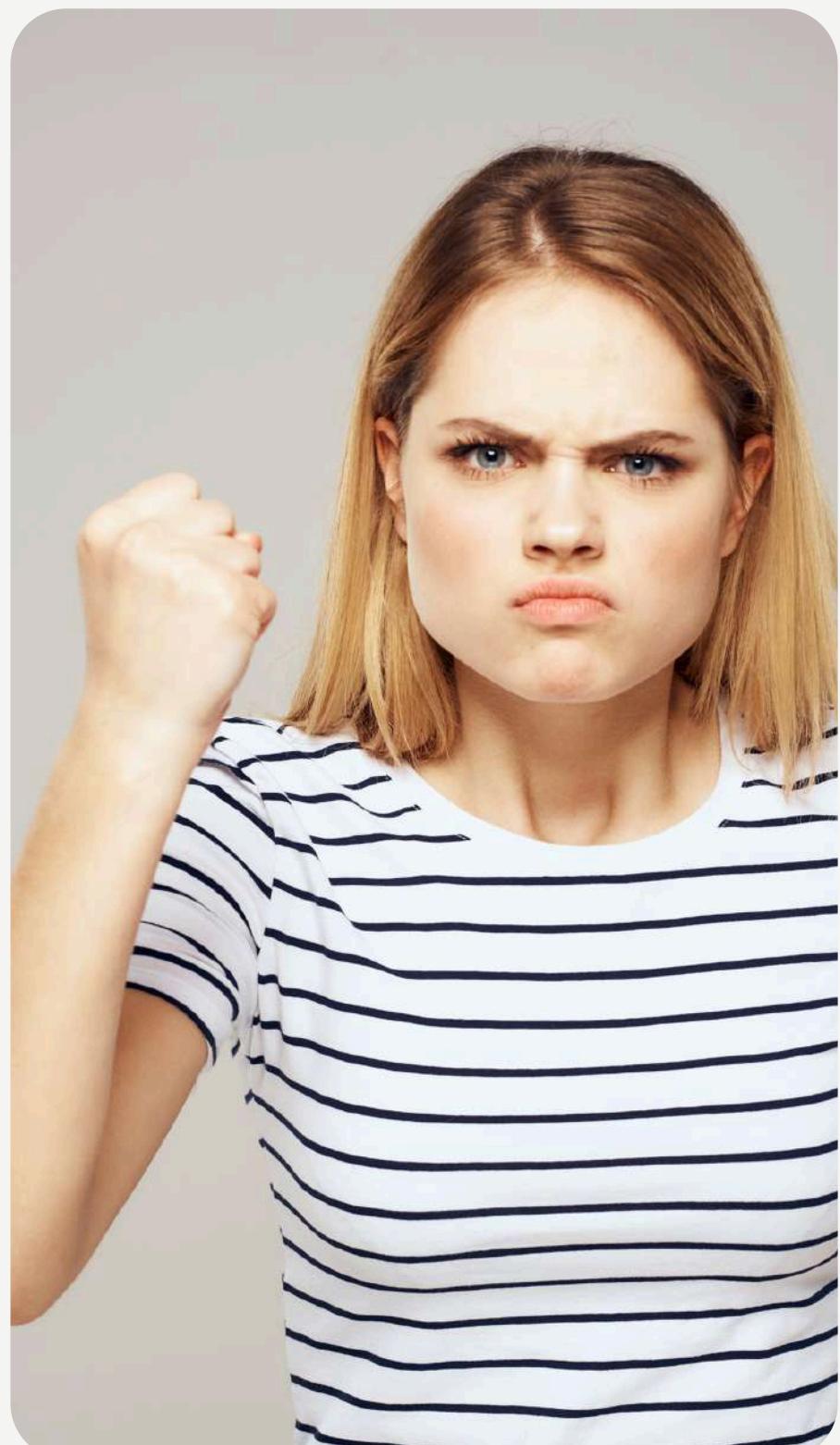


Wenn Du Konsequenzen also androhst, aber nicht durchsetzt, sendest Du widersprüchliche Botschaften und untergräbst damit Deine Autorität und Glaubwürdigkeit Deinen Kindern gegenüber. Sie werden anfangen, Deine Grenzen immer mehr zu testen und im schlimmsten Fall Respektlosigkeit Dir gegenüber entwickeln. Anspannung und Streit sind dann vorprogrammiert und belasten Dein Familienleben.

Konsequenzen sind keinesfalls mit Strafe zu verwechseln! Wir fühlen uns als Eltern oft schlecht, wenn Konsequenzen folgen MÜSSEN, da wir das Gefühl haben, unsere Kinder für etwas zu bestrafen. Konsequenzen dienen jedoch vielmehr dazu, ihnen dabei zu helfen, Verantwortung zu übernehmen und aus ihren Fehlern zu lernen! Sie sollten daher immern angemessen, fair, altersgerecht und im Einklang mit den Werten und Regeln Deiner Familie sein.

# Kinder machen nicht das, was Du sagst, sondern das, was Du machst:

Kinder orientieren sich nicht nur an dem, was Du sagst, sondern auch sehr stark an dem, was Du tust! Deine Handlungen haben eine lautere Stimme als Deine Worte. Sei ein lebendiges Beispiel für Deine Kinder, indem Du die Werte und Verhaltensweisen verkörperst, die Du von ihnen erwartest. Wenn Du beispielsweise möchtest, dass sie höflich sind, zeige selbst Höflichkeit gegenüber anderen Menschen, auch wenn es manchmal scheinbar unbeobachtet bleibt.



Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, dass Du bestimmte Verhaltensweisen praktizierst, die Dir von deinen Eltern vermittelt wurden, ohne dass Du es bewusst wahrnimmst?

Oft übernehmen wir als Eltern automatisch Verhaltensmuster aus unserer eigenen Kindheit, ohne es zu merken. Es ist wichtig, sich dieser Dynamik bewusst zu sein und aktiv daran zu arbeiten, ein positives Vorbild für unsere Kinder zu sein.

Indem Du reflektierst und Dein Verhalten überprüfst, kannst Du sicherstellen, dass Du die Werte und Verhaltensweisen verkörperst, die Du Deinen Kindern vermitteln möchtest.

**Wie du wieder zu deiner inneren Mitte finden kannst erfährst du [HIER](#) in meinem ultimativen Ratgeber für ein glückliches Mama-Leben!**

# **Wenn Du Dich selbst nicht ernst nimmst, nehmen auch Deine Kinder Dich nicht ernst:**

Selbstachtung ist ein zentraler Aspekt für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung. Wenn Du Dir selbst und Deinen Bedürfnissen keine Priorität einräumst, signalisierst Du Deinen Kindern indirekt, dass ihre eigenen Bedürfnisse ebenfalls nicht wichtig sind!

Das Eingeständnis und die Wertschätzung der eigenen Grenzen sind ebenfalls von großer Bedeutung. Wenn Du Dich ständig überforderst und Deine eigenen Grenzen überschreitest, können Deine Kinder lernen, dass es in Ordnung ist, die Grenzen anderer zu ignorieren. Indem Du Dir selbst Respekt und Achtsamkeit entgegenbringst, lehrst Du Deinen Kindern wichtige Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

Vielleicht empfindest Du Selbstachtung und Selbstpflege als egoistisch deinen Kinder gegenüber, aber ich kann Dich beruhigen. Sie tragen dazu bei, dass Du als Elternteil emotional stark und ausgeglichen bist!



Indem Du Dir Zeit für Deine eigenen Interessen und Aktivitäten nimmst, kannst Du auch eine bessere Balance zwischen Deinem Elternsein und anderen Aspekten deines Lebens finden. Auf diese Weise kannst Du nicht nur die Beziehung zu Dir selbst stärken, sondern auch die Beziehung zu Deinen Kindern auf einer gesunden und respektvollen Ebene gestalten.

# 3. Erschaffe ein liebevolles und harmonisches Miteinander:

## **Kommunikation ist das A & O !**

Offene und ehrliche Gespräche mit Deinem Partner und Deinen Kindern sind der Grundstein für Harmonie und Glück im familiären Zusammensein. Hast Du womöglich Angst vor solchen Gesprächen, weil Du es in der Vergangenheit bereits versucht hast und es jedes Mal im Streit endete?



Ich kann Dich verstehen, schließlich möchte man es nicht noch schlimmer machen als es oft schon ist. War es bei Dir manchmal so, dass das anfängliche, sachliche Gespräch in Vorwürfen endete und genau das Gegenteil von dem bewirkt hat, was Du dir erhofft hast?

Es gibt zum Glück sehr tolle Methoden und Regeln sowohl für den Sprechenden als auch für den Zuhörenden, um Streitgespräche erst gar nicht entstehen zu lassen.

Wenn Du deinem Partner zum Beispiel mitteilen willst, was dich stört, sprich immer eine konkrete Situation oder ein Verhalten an. Wörter wie "nie" oder "immer" stoßen meist auf sofortigen Widerspruch.

**Mehr darüber, wie du wieder zu einer harmonischen Kommunikation mit deinen Liebsten findest, erfährst Du [HIER](#)**

Indem Du gemeinsam mit Deinem Partner und Deinen Kindern Wege findest, um die individuellen Bedürfnisse aller zu berücksichtigen, förderst Du ein harmonisches Zusammenleben, das von Kooperation und Verständnis geprägt ist. Stress entsteht immer durch Unklarheit – indem ihr auf Augenhöhe miteinander kommuniziert schafft ihr Klarheit in der Beziehung zueinander!

## **Binde Deinen Partner und Deine Kinder in den Haushalt ein**

Diese Überschrift hat vielleicht sofort eine Gegenreaktion in Dir verursacht. „Hab ich alles schon versucht, keiner hilft mir hier! Ich muss alles allein machen!“ Es ist in der Tat in vielen Haushalten ein Problem, dass weder der Partner noch die Kinder eine große Hilfe für Mama sind. Doch was ist der Grund dafür?



Das eigentliche Thema ist die Bedeutung, die das Wort 'Hilfe' mit sich bringt! Es erweckt den Eindruck, als ob die Verantwortung für den Haushalt ausschließlich bei Dir als Mama liegt und jede Unterstützung eine Art großzügige Geste Dir gegenüber darstellt.

Doch warum solltest Du allein dafür zuständig sein, wenn doch der gesamte Haushalt ein gemeinsames Zuhause ist?



Es ist an der Zeit, dass ein Wandel in der Denkweise aller Familienmitglieder einsetzt – das betrifft Dich (es ist nicht nur Deine Verantwortung!), ebenso wie Deinen Partner und Eure Kinder.

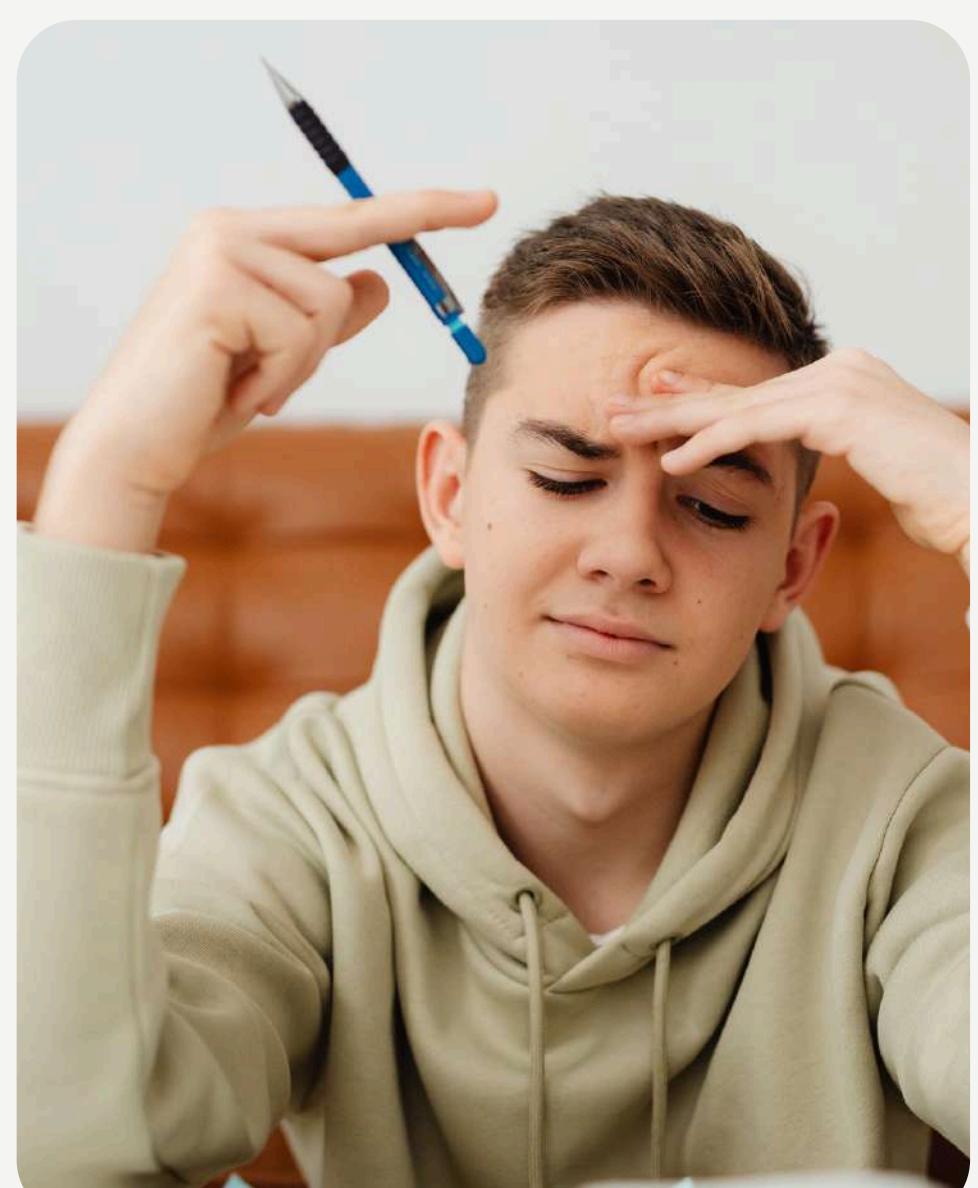
Setze dich also mit Deiner Familie zusammen und kläre unbedingt dieses Thema! Mit vereinten Kräften das gemeinsame Reich pflegen kann sogar richtig Spaß machen!

Mehr darüber, wie du deine Familienmitglieder überzeugen kannst und Haushaltsaufgaben klar verteilst erfährst du [\*\*HIER\*\*](#)

## **Geht gemeinsam auf die Suche nach Stressfaktoren**

Aus meiner Recherche und der Zusammenarbeit mit vielen Kundinnen haben sich eine Vielzahl von Stressfaktoren in den Familien aufgetan. Folgende von ihnen kamen jedoch sehr häufig zum Vorschein:

- Der Kampf zwischen Eltern und Kind bei den Hausaufgaben, bedingt durch die mittlerweile viel zu hohen Anforderungen an die Kinder
- Die ständige Fahrerei zur Schule, Vereinen und Freunden
- Der Streit unter Geschwisterkindern



Es ist natürlich in jeder Familie sehr individuell, es geht hier vorrangig darum, die Stressfaktoren herauszufiltern, die allen die meisten Nerven kosten, und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Eine mit uns befreundete Familie hat ein tolles Ritual: Jeden Sonntag gibt es ein sogenanntes „Family-Meeting“. Dort wird zuerst besprochen, was in der vergangenen Woche super gelaufen ist. Danach hat jedes Familienmitglied die Gelegenheit, über Stressoren zu sprechen, die sie erleben. Zusammen wird dann nach Lösungen gesucht, um diese zu reduzieren oder zu beseitigen.

## **Bonus-Tipp: Nutze ätherische Öle für natürliche Harmonie**

Wusstest Du eigentlich, dass oft die kleinsten Dinge eine unglaubliche Kraft beinhalten können? Ätherische Öle sind Dir vielleicht schon einmal irgendwo begegnet, aber was steckt eigentlich wirklich dahinter?

Es handelt sich bei diesen Ölen um wahre Allesköninger und absolute Wundermittel direkt aus der Natur. Mit verschiedenen Methoden wird der Wirkstoff aus der Pflanze in konzentrierter, reinster Form gewonnen und in Form des Öles sowohl transportfähig als auch haltbar gemacht - Du kannst so die geballte Kraft der Natur immer und überall bei Dir tragen!

Innerhalb von 2 Sekunden kannst Du damit maßgeblich Dein Wohlbefinden verbessern. Wie das geht? Ganz einfach – zum Beispiel über die naheliegendste Anwendung, den Duft! Die kleinen Kraftpakete aus der Natur gelangen über unseren Riechnerv ohne Umwege ins limbische System. Hier liegt die Schaltzentrale für unsere Emotionen, Gefühle und Erinnerungen. Genau hier wirken die ätherischen Öle und beeinflussen somit unsere Zellen auf positive Art.

Der Duft eines Orangenöls kann Dir positive Stimmung schenken, Lavendel beruhigt Deine Nerven und Deinen Geist und Weihrauch hat wunderbar erdende Eigenschaften. Und welche Supermama kann davon nicht profitieren?



Das Wichtigste beim Verwenden von ätherischen Ölen ist allerdings die Qualität der Öle selbst. Mit billigen Ölen aus dem Drogeriemarkt kannst Du deinem Körper unter Umständen sogar schaden (Achtung auch bei der Bezeichnung „100% rein“!).

Aus diesem Grund empfehle ich Dir die weltweit hochwertigsten Öle, bei denen Du sicher sein kannst, dass sowohl der Qualitätsstandard als auch die Gewinnung der Rohstoffe transparent, nachhaltig und fair gestaltet ist.

**Klicke [HIER](#), wenn Du mehr über das umfangreiche Thema ätherische Öle erfahren möchtest!**

# Ohne Me-Time ist alle Mühe

## vergebens!

Du hast jetzt eine grobe Vorstellung davon, wie Du den Alltagsstress reduzieren kannst. Diese Methoden sind wie ein Sonnenstrahl, der Dich durch die nebligen Stunden des Lebens leitet. Sie bringen Dir Momente der Ruhe, in denen Du durchatmen und neue Kraft schöpfen kannst. Doch so wertvoll diese Techniken auch sind, wahre Me-Time zu erschaffen erfordert weit mehr als nur das Pflaster auf eine Wunde zu legen, die viel tiefer liegt!

Stress ist wie Unkraut im Garten Deines Lebens – es taucht immer wieder auf, versteckt zwischen den Blumen deiner Pflichten und rankt sich um die Zäune Deiner Sorgen. Ein schneller Rupfversuch mag kurz helfen, aber es braucht mehr als das, um das Unkraut an der Wurzel zu packen, Deinen Garten dauerhaft zu pflegen und so am Ende auch Deine Lebensqualität dauerhaft zu verbessern.



Ich würde mich deshalb schlecht fühlen, wenn ich Dich jetzt allein lassen würde!

**Schau Dir also unbedingt DIESES VIDEO auf meiner Seite an, in dem ich Dir mein ultimatives Me-Time-Geheimnis verrate!**

# Wie eine Frau den ultimativen Schlüssel zu mehr Me-Time entdeckte!

Ich habe mich auf eine Reise begeben, eine Reise der Forschung und des Lernens, um die ultimative Lösung zu finden, die den Stress nicht nur lindert, sondern ihn an der Wurzel packt und aus Deinem Leben reißt! Ich habe dabei ein Geheimnis entdeckt, das lange vor mir im Verborgenen lag, und daraus wurde eine Erkenntnis, die jetzt darauf wartet, von Dir entdeckt zu werden.

In meinem kostenlosen Ratgeber habe ich die Grundlagen dieser Transformation skizziert. Doch das ist erst der Anfang. Bist Du bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

Dann lade ich Dich ein, mich auf eine tiefere Ebene zu begleiten. Gemeinsam können wir den Stress in Deinem Leben ein für alle Mal besiegen!

Ich spreche von einem Leben, in dem Du nicht nur überlebst, sondern gedeihst!

Ein Leben, in dem Du die Freiheit hast, Deine Zeit und Energie auf das zu konzentrieren, was Dir am Herzen liegt! Ein Leben, in dem Du nicht von Deinen Aufgaben beherrscht wirst, sondern in dem Du die Kontrolle hast!

**Wenn auch Du mehr Me-Time willst, klicke [HIER](#), und Du erfährst, wie Du das in einfachen, leicht umsetzbaren Schritten schaffst!**



# Lass uns zusammen in DEIN **strahlendes neues Leben aufbrechen!**

Ich bin hier, um Dich auf Deiner persönlichen Reise zu begleiten. Lass uns gemeinsam auf einen Pfad treten, auf dem Du Dich wieder gesehen und verstanden fühlst und Deine Einzigartigkeit im Mittelpunkt steht!

Geh zusammen mit mir Seite an Seite in ein neues Kapitel, in dem Du strahlst und Dein wahres Ich zum Vorschein kommt!

Die ultimative Lösung liegt in der Transformation Deines gesamten Lebensansatzes. Es geht darum, Dein Leben so zu gestalten, dass Stress gar nicht erst entsteht. Es ist ein Weg, der einfacher ist, als du denkst, wenn du erst weißt, was wirklich wichtig ist! Und ich bin hier, um dich Schritt für Schritt auf diesem Weg zu begleiten!

Du bist nicht ohne Grund bis hierhin gekommen, und es wäre sehr schade, wenn sich unsere Wege hier trennen würden! Auch wenn ich Dich nicht persönlich kenne, ich weiß, dass Du es wert bist, geliebt zu werden, dass Du ein Leben voller Erfüllung verdient hast, und ich möchte nie wieder so eine Geschichte erzählen müssen wie die meiner Katharina, die ich Dir am Anfang erzählt habe!

**Worauf wartest Du also?  
Nimm meine Hand und  
lass uns HIER gemeinsam  
in Dein strahlendes  
neues Leben aufbrechen!**

In Verbundenheit und mit tiefem Glauben an Deine Stärke,

Deine Anja

