



Erste Hilfe für
müde Mamas

99x Selfcare

Mini-Auszeiten für Mamas



EBOOK

How to Use

Die "99x Selfcare" sind Dein Buffet! Sie helfen Dir, Dich gut im Blick zu haben. Du findest Impulse für so ziemlich jede Lebenslage, in der Du in Stress kommen kannst.

-> Druck Dir das Workbook aus - dann hast Du es parat!

DEINE-WORKFAMILYBALANCE.DE



Road Map to Selfcare

Hallo, ich bin Katja und ich finde es großartig,
dass Du Dir jetzt Priorität gibst!



I

Die innere Kritikerin so: "Ist jetzt schon egoistisch, ne?!"
Und ab jetzt Du so: "Nope!"
Denn klar ist: Du kannst nur abgeben, was Du hast!

II

Als Mama von zwei Mädels (die beiden sind jetzt 9 & 6) und
Unternehmerin weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, sich gut zu
versorgen. Du darfst jetzt die Abkürzung nehmen - denn hier findest Du
meine best-practice Tools.
Ich teile mit Dir, was sich für mich und für meine Teilnehmerinnen im
Coaching bewährt hat.

III

Probiere Dich neugierig & offen durch die unterschiedlichen Tools!
Alle, die super funktionieren, kriegen ein Herzchen. Dann findest Du
sie das nächste Mal ganz leicht wieder.

IV

Drucke Dir die Selfcare-Ideen gleich aus, speichere sie auf dem Handy
- dann ahst Du die Mama-Inseln immer dabei.

Und jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Deine Katja



1

Für morgens

#1 Trinke ein Glas Wasser

Macht nen klaren Kopf & füllt Deine Speicher wieder auf. Wichtig, damit Deine Energie heute fließen kann!

#2 Morgengedanke

Starte mit diesem Gedanken in den Tag: Worauf freue ich mich heute?

#3 Kurzes Yoga Set

5 Minuten wirken schon Wunder – denn es „entknittert“ so herrlich den Körper. Ist auch mit Kindern möglich 😊

#4 Das richtige Outfit

Zieh heute bewusst das an, worin Du Dich richtig wohl fühlst. Ja, vielleicht genau das Outfit, das „für besondere Tage“ ist! Denn dazu kannst Du ihn heute machen: zum besonderen Tag.

#5 Trage Deine liebste Unterwäsche

Jap, nur für Dich. #selbstliebe pur!

#6 Deine 5 Minuten im Bad

Ob schnelles Make-up oder nur Haare bändigen – das ist Deine Zeit. Hör auf Dich zu beeilen und schenk Dir im Spiegel ein Lächeln.

#7 Trag dein liebstes Parfum

Lass Dich von Dir selbst verzaubern. Der Tag wird gleich ganz anders beginnen für Dich.

#8 Intention

Setz Dir eine klare Intention für den Tag – was darf er für Dich bereit halten? Denk dran – Dein Tag liefert zuverlässig, was Du bestellst.

#9 Frühstück

Iss morgens etwas warmes – ein Porridge & Früchte.

2

Für abends

#10 Ab in die Badewanne

Nur Du & Dein Hörspiel. Ok, und Wein und Kerzen. Mehr brauchst Du nicht 😊

#11 Film ab

Mach Dir einen Film oder Deine Lieblingsserie an, die Dein Herz lachen lässt.

#12 Schreibe Tagebuch

Ja, ernsthaft – und wenn es nur 3 Gedanken vom Tag, eine Sorge, eine riesige Freude ist – schreib es auf! Hilft Dir, Dich zu sortieren.

#13 Geh früher ins Bett

Ja, ich weiß – wenn die Kinder endlich schlafen, ist es so schön, Erwachsenen-Zeit zu haben. Du brauchst ausreichend Schlaf, um Deine Akkus wieder aufzufüllen. Bleib also nicht so lange auf 😊

#14 Lass das Handy aus

Lass 2 Stunden, bevor Du Deine Äuglein schließt nur noch gute Geschichten & Gedanken rein. Denn die nimmst Du auch mit in die Nacht.

#15 Sundowner

Schau dir den Sonnenuntergang oder nächtlichen Sternenhimmel an.

#16 Wärme Deinen Pyjama an der Heizung vor

...und kuschle Dich abends hinein. Aus der Kategorie: Hat Omi früher immer für mich gemacht. Dein inneres Kind wird jubeln!

#17 Dankbar

Denke an 5 Dinge, für die Du dankbar bist.

#18 Slow Music

Lass beim Zähne putzen ruhige Wohlfühl-Musik laufen. Die „schaukelt“ Dich gut in die Nacht.



3 Wenn Du 5 Minuten für Dich hast

#19 Tee statt Kaffee

Ohne Kaffee, ohne Dich? Ja, probiers mal 😊

#20 Schalt' das Handy für eine kurze Weile aus

Oder auch länger. Erholung pur - mal nicht erreichbar zu sein, keine Neuigkeiten & Inputs verarbeiten zu müssen.

#21 Eine Seite

Lies eine Seite in Deinem Lieblingsbuch. Nur EINE?! Kritzelt da die innere Kritikerin. Yes! Und in Deinen nächsten 5 Min me-time folgt noch eine...

#22 Füße hochlegen

Liegestuhl, Sofa, Fußboden: geht überall. Hauptsache ein paar Minütchen ohne Ablenkung genießen. Mehr gibt's dazu auch nicht zu sagen. Außer: Ja, Füße hochlegen und nichts weiter tun ist eine der wichtigsten Mama-Superpowers.

#23 Iss mehr (Gutes)

Versorg Dich gut! Der beste Motor schnurrt nur, wenn er regelmäßig mit hochwertigem Treibstoff versorgt ist!

#24 Nimm Dir Zeit

Lass mal das „schnell noch“ und Beeilen sein. Nimm Dir Zeit für die Dinge, die Du tust.

#25 Erde Dich

Geht am besten barfuß: gehe 10 Schritte so langsam und bewusst, als würdest Du zum allerersten Mal über euren Fußboden oder den Rasen laufen.

#26 Lass Deine Gedanken fließen

Schnapp Dir einen schönen Stift und schreibe Deine Gedanken auf. Genau die, die so emsig in Deinem Kopf umherschwirren.

#26 Hol Dir Wärme

Entspanne deine Schultern mit einem wärmenden Nackenkissen.

#27 Dehnen & Strecken

Steh auf und dehne wohlig Deinen gesamten Körper. Arme, Beine, Schultern, Nacken - streck Dich und fühl Dich!

#28 Kopfmassage

Gib Dir selbst eine Kopfmassage - Deine Schläfen, Stirn, Kopfhaut freuen sich!

#29 Zünde Deine liebste Duftkerze an.

Darfst es Dir schön machen!

#30 Powerfrage

Frag Dich: Was kann ich heute tun, das mich glücklicher macht?

#31 In Zeitlupe

Tu eine Sache ganz bewusst im Zeitlupentempo - egal ob Zähneputzen, Brote schmieren oder Wäsche aufhängen. Nimm angenehmerweise Tempo raus.

#32 Drei-Minuten-Taucher

Leg mal kurz alles beiseite - schließ die Augen: Was macht Dich gerade glücklich?

#33 ta-da-Liste

Mach aus Deiner to-do-Liste eine ta-da-Liste! Du schreibst jede erledigte Sache auf - und feierst Dich dafür!

#34 Danke Deinen Fehlern

Verurteile Dich nicht. Sag Dir: „Danke, Fehler. Jetzt weiß ich, wie es NICHT geht.“ Ab jetzt machst Du Erfahrungen statt Fehler.

4

Für eine längere me-time

#35 Hab Dein Hobby parat

Manchmal gibt's sie – diese unverhofften Zeitfenster. Dann ist es gut, wenn Du Deine Lieblingsbeschäftigung schon für Dich vorbereitet hast und gar nicht erst in die Verlegenheit kommst, erstmal den Haushalt zu machen – weil der ist ja schließlich schon da...

#36 Nimm die nächste Mahlzeit ganz bewusst ein

Weißt ja: nur, wenn Du gut versorgt bist, kannst Du für andere gut sorgen.

#37 Massage-Auszeit

Oh yes - Dein Körper hat es verdient: Buche Dir einen Massage-Termin!

#38 Mach ein Nickerchen

Nichts füllt Deine Energie so angenehm schnell wieder auf wie ein Powernap. Gruß an alle inneren Kritikerinnen: ja, keine Sorge: die Wäsche/Emails/Einkäufe laufen in dem Viertelstündchen nicht weg.

#39 Geh auf ein Konzert

Besuche ein Konzert! Musik tut so gut und „stimmt“ Dich wieder. Hol Dir ein Ticket – Vorfreude pur! Oder schau online ein Konzert – mit ausreichend Platz zum Tanzen im Wohnzimmer!

#40 Ruf jemanden an, der Dir gut tut

Lausche der vertrauten Stimme Deiner Freundin oder erzähle von dem, was bei Dir gerade los ist. Ich verspreche Dir: 1 Minuten fühlen sich fast wie ein Kurzurlaub an 😊

#41 Hol Dir einen Friseurtermin

Allein die Aussicht auf me-time pur wird was verändern!

5

Für unterwegs

#42 Lass Deinen Blick schweifen

Checke jetzt keine Mails, lass den Podcast aus. Nur Du und Deine Umgebung sind jetzt wichtig. Das erdet Dich wieder.

#43 Beweg Dich

Freue Dich über jeden Schritt – lässt Stresshormone sinken. Glückshormone here we come!

#44 Alleine einkaufen

Ja, nach so viel Zeit gemeinsam mit Kind kann das wie ein Wellness-Tag sein 😊

#45 Blumen gießen

Abends die Runde zu machen und alle Blumen zu gießen ist für mich eine Gehmeditation. Probier's mal!

#46 Frische Luft

Atme die frische Luft ein – mit der Gewissheit, Deinem Körper damit so gut zu tun.

#47 Lächle

Lächle eine Minute lang. Spürst Du nen Unterschied? Fühlt sich zuerst etwas komisch an - doch Lächeln entspannt und macht glücklich.

#48 Hör mal

Nur ein Sinn zur Zeit, ds ist wie Urlaub: Lausche mal ganz in Ruhe den Geräuschen der Natur

#49 Wolkenbilder

Kennst Du es noch aus Deiner Kindheit? Schau in die Wolken und lass Deiner Fantasie freien Lauf – welche Bilder, Tiere, Wesen kannst Du entdecken?

#50 Zum ersten Mal

Deinen Garten, Deinen Weg draußen kennst Du in und auswendig? Gehe dieses Mal so, als wärst Du dort zum allerersten Mal. Was fällt Dir auf?

6

*Mit Deinem Kind***#51 Massiert euch gegenseitig**

Mit der Pizzamassage können das auch Kinder schon echt gut. Spreche da aus Erfahrung 😊 Verbindet euch wieder wunderbar & Berührung ist die beste Antwort auf Stresshormone.

#52 Ab nach draußen

Bevor die Luft zu dick wird: geht zusammen raus! Macht es zum Spiel, dann sind die Kinder schnell dabei: Wer entdeckt mehr gelbe Blumen? Wer sieht zuerst ein rotes Auto?

#53 Leg dich ins Gras und schau in den Himmel

Ihr seid draußen und Dein Kind gut beschäftigt? Sehr gut – dann tu' Folgendes: Einfach mal nichts!

#54 Fotoalbum ansehen

Schaut euch ein Fotoalbum an. Ob auf dem Handy oder ein Analoges – taucht ein in die zauberhaften Momente, die ihr schon erlebt habt. Rettet so manche Stimmung!

#55 Macht mehr Witze

Mit Humor geht fast alles leichter. Mach es Dir leicht & nehmt euch nicht so ernst 😊

#56 Pfützen hüpfen

Es regnet? Super! Hol' Deine Gummistiefel raus und hüpf mit Deinem Kind durch jede Pfütze, die ihr findet. Wie viel Spaß könnt ihr zusammen haben?

#57 Wellness at home

Je nach Alter kannst Du bei Deinem Kind 'nen Friseurtermin ausmachen oder ihr genießt zusammen eine Gesichtsmaske plus Maniküre!

#58 Da wird das Tanzbein geschwungen...

Dreht Musik auf und tanzt zusammen! Ich kenne keine bessere Gute-Laune-Garantie!

#59 Trinke 2 Liter

Gerade mit Kindern vergessen wir, uns selbst gut zu versorgen. Stell Dir eine Kanne Tee, eine Karaffe mit frischem Zitronen-Wasser bereit. Das macht es Dir leichter, zuzugreifen

#60 Kuscheln & Nähe tanken

Kuschel mit Deinem Kind – genieß es, Nähe & Geborgenheit abgeben zu können und sauge das wohlige Gefühl ebenso auf.

#61 Perlen des Tages

Glücklich sein können wir lernen - am besten lernt's Dein Kind gleich mit Dir! Erzählt euch jeden Abend eure Perlen des Tages: "Worauf bist Du heute stolz?"

#62 Der richtige Hut

Sag Deinem Kind klar, welchen Hut Du gerade aufhast: "Jetzt habe ich noch den Arbeitshut auf, wenn es xy spät ist, dann hab ich den Mamahut auf und helfe Dir gern."

#63 Dreh die Sanduhr

Mach es Deinem Kind leicht, mitzumachen: Eine Sanduhr macht die Zeit sichtbar. So weiß Dein Kind, wie lange es dauert, bis Du mitspielst, es Essen gibt oder ihr los müsst.

#64 Lasst eure Fantasie reisen

Hört euch gemeinsam eine Fantasiereise an und genießt zusammen einen schönen Moment.

#65 Achtsame Snacktime

Macht euch eine besondere Snacktime & nehmt euch die Zeit, Apfel, Melone oder Knabberstick ganz genau zu erforschen (Welche Form, Farbe, Geruch hat es? Was schmeckt am besten?).

7 Wenn Du genervt bist

#66 Nein sagen

Setz Grenzen und sag, wann es Dir zu viel ist, was Du nicht magst. Sei herrlich unbequem – und finde heraus, wie befreiend das ist!

#67 Hüpf auf Deine Insel

Beam Dich an Deinen Lieblingsurlaubsort. Hol' Dir das gute Gefühl von Nichts-müssen & Entspannen - ein Foto, ein Duft, ein Urlaubsgetränk erinnern Dich.

#68 Raus an die frische Luft

Geh eine Runde spazieren. Das löst die Stresshormone auf & pustet wunderbar den Kopf frei.

#69 Lass Deine Sorgen los

Werde Deine Sorgen und Deinen Kummer los: Schreibe sie auf, rede mit jemanden darüber, oder heule Dich einfach mal richtig aus. Du brauchst nicht immer stark sein.

#70 Meditation an

Wenn alles um Dich herum zu viel ist: Kopfhörer auf und Meditation an! Hol' Dir die Gedanken rein, die Dir gut tun.

#71 Bitte um Hilfe

Steht irgendwo in den goldenen Mama-Regeln, das wir das nicht tun sollten, weiß ich. Probier's trotzdem mal aus – und schau, was passiert!

#72 Vitaminbooster

Mixe Dir einen superleckeren, gesunden Smoothie.

#73 Haltung, Baby!

Dein Körper ist direkt mit Deinen Gefühlen verbunden. Lässt Du Dich hängen, fühlst Du Dich auch so. Mit aufrechter, offenen Körperhaltung fühlst Du Dich gleich viel besser.

#74 Playlist erstellen

Erstelle Dir eine Happy-Playlist mit Liedern, die Dich wieder „stimmen“. Vor den Kindern habe ich viel mehr Musik gehört – für jede Stimmung die passende. Das tut jetzt wieder genauso gut!

#75 Atme

Zahnputzdrama, ick hör Dir trapsen? Dann atme! 3 mal tief ein – aus. Ein – aus. Ein – aus. Die wohl effektivste Mini-Power-Auszeit

#76 Schneckentempo an

Nimm Druck raus – mach langsam, mach weniger. Was kann warten? Die meisten Dinge werden genauso gut (viele sogar besser), wenn wir uns nicht stressen, sondern Zeit gönnen.

#77 Bestelle essen

Sorge für Dich & gib heute den Kochhut ab – wie leicht kannst Du es Dir machen?

#78 Macht Musik!

Mit Musik geht alles so viel leichter. Aufräumen, wach werden, tanzen. Spielt einer von euch ein Instrument? Falls nicht: Macht euch einfach Musik an, tanzt, singt schief mit – und lacht euch kaputt...

#79 Sei "egoistisch"

Kann sein, dass Du jetzt nicht die Erwartung von anderen erfüllst. Super! Selfcare bedeutet: Vertaue Deinem Urteil - was brauchst Du? Was ist für euch richtig?

#80 Nur Du

Sorge dafür, dass Du innerhalb der nächsten 24 Stunden für mind 30 Minuten nur für Dich verantwortlich bist! Ohne "Mamaaaa", ohne erreichbar sein zu müssen - herrlich!

8

*Bei der Arbeit***#81 Setz den Arbeitshut auf**

First things first: Lass alles los, was zuvor war – setz den Mamahut ab, schüttele etwaigen Streit & Stress ab – jetzt ist jetzt. Komm an auf Deinem Arbeitsplätzchen.

#82 Iss nicht am Schreibtisch

Mache bewusst Pausen zum Essen & vor allem: Iss nicht am Schreibtisch. Die Bewegung und räumliche Veränderung bringen Dich danach wieder in die beste Arbeitsstimmung.

#83 Inspire yourself

Dekoriere Dein Arbeitsplätzchen mit dem, was Dich inspiriert! Welche Bilder, Blumen, welcher Spruch tut Dir gut?

#84 Mach die Augen zu

Eine sehr erholsame #achtsamkeitsübung: Schließe mal die Augen für 2 Minütchen. Wenn Du hast, nimm die Brille ab und leg Deine Handflächen auf Deine Augenlider. Entspannt & beugt Kopfweh vor!

#85 Kleide Dich so angenehm wie möglich

Worin fühlst Du Dich wirklich wohl? Worin bist Du heute ready für all das, was Dich im Job erwartet? Gilt übrigens auch – meiner Meinung nach besonders – fürs Homeoffice 😊

#86 Steh auf

Sitzt Du so wie ich viel am Laptop? Dann Sorge dafür, öfter im Stehen zu arbeiten. Dein Rücken & Deine Kreativität danken! Muss nicht gleich ein höhenverstellbarer Schreibtisch sein, gibt tolle Stehpulte – sogar als Aufsatz für den Schreibtisch.

#87 Mach Deine Umgebung zu Deiner

Du verbringst so viel Zeit am Arbeitsplatz – nimm Dir einen Moment und checke: Tut er Dir gut? Inspiriert Dich die Umgebung? Kannst Du Lärm- oder Lichtquellen reduzieren? Darfst Dich wohl fühlen!

#88 Bleib in Bewegung

Tut nicht nur Deinem Körper gut – Du wirst Dich auch besser konzentrieren und kreativer sein. Nimm die Treppe statt Aufzug, dreh jede Stunde eine Runde über den Flur, telefoniere im Stehen.

#89 Mach Pausen

...vor allem, wenn Du viel zu tun hast. Dann neigen wir dazu, „durchzuziehen“. Nach nem Päuschen hast Du sehr viel mehr Energie – und bist letztlich schneller & effektiver

#90 Trinke mehr

Stell Dir ausreichend Getränke an Deinen Arbeitsplatz. Wenn immer Tee, Wasser, Schorle verfügbar ist, greifst Du auch leichter zu. Brauchst Du, damit Du gut denken kannst.

#91 Bring Dir heute nach der Arbeit Deine Lieblingsblumen mit

Blumen kommen ohne weitere Worte aus, oder?! #selbstliebe pur



9

Mit Deinem Partner

#92 Ein Abend kinderlos

Tut einen Abend lang das, was ihr getan habt, als ihr noch keine Kinder hattet.

#93 Das 10 Minuten Spiel

Kann Ehen retten 😊 Stellt euch abends den Timer auf 10 Minuten. Dann räumt alles an seinen Platz, was noch vom Tag, vom Spielen rumliegt. Wenn's im Außen aufgeräumt ist, fühlst Du Dich auch inside so.

#94 Gönnst euch Zeit

Schenkt euch gegenseitig neidlos das Beste was ihr habt: Zeit! Du kriegst einen Abend mit Deiner Freundin zum Quatschen, dafür übernimmst Du am nächsten Tag die Kinder, wenn er „frei“ hat.

#95 Ein Kompliment

Mach Deinem Partner ein Kompliment und sag ihm, wofür Du ihm dankbar bist, was Du an ihm richtig gut findest. Dieses Ritual rollt den roten Teppich für „ihr zwei als TEAM“ aus.

#96 Liebesbriefe

Schreibt euch kleine Liebesbriefchen und legt sie euch auf den Arbeitsplatz, in die Jackentasche oder aufs Kopfkissen. Fühlt sich schon beim Schreiben schön an!

#97 Macht was völlig Verrücktes

Tanzt im strömenden Regen, esst heute nur ohne Besteck – habt einfach Spaß! Zusammen lachen ist so schön & verbindet euch.

#98 Ausschlafen

Lasst euch gegenseitig ausschlafen – Samstag Du, Sonntag er. Ihr startet dann ganz anders in den Tag!

#99 Datet euch

Verabredet euch! Ausgehen ist gerade schwierig? Dann macht doch 'nen Candlelight-Lunch in der Mittagspause daraus. Wenn ihr es nicht ins Kino schafft, kommt das eben zu euch. Wichtig: Macht euch schick und holt den Ausgeh-Glamour zu euch 😊

"Selbstfürsorge ist der Welt das Beste von Dir zu geben, und nicht die Reste von Dir."