

EINFACH.GLÜCKLICH

Mini- Workbook

Mama Selfcare

Happy
Hour
24.07.2024

Mit einfachen Methoden den Alltag mit
Kindern so gestalten, dass du dich leichter
und gelassener fühlst.

mit
Sophia Kofler



@einfach.glücklich.mama

WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT

Goodbye
Stress!

Stress

Stressoren sind Umstände, die Stress auslösen. Zeitdruck, Konflikte, gesellschaftliche Erwartungen, schlechter Schlaf oder Lärm. Aber auch mangelnder Selbstwert, Selbstkritik, Ängste und Sorgen über die Zukunft können dich stressen.

„Wenn Wut oder eine andere starke Emotion auftaucht, zeigt dies mir, woran ich selbst arbeiten muss.“
(Katie Byron)

Mental Load

Mental Load bezeichnet die unsichtbare Last, die durch zusätzliche Denk- und Planungsaufgaben im Alltag entsteht.

Arzttermine ausmachen, Essensplanung, Kinderkleidung kaufen, an den Geburtstag denken - das alles kommt zu Haushalt, Kinderbetreuung und Erwerbsarbeit noch dazu.

Buch-Tipp:
„Bindung ohne
Burnout“ von Nora
Imlau

Die Energie-Ampel



ROT

(kraftlos)

ORANGE

(erschöpft und überreizt)

GELB

(etwas erschöpft aber okay)

GRÜN

(alles gut)

Auch gut dazu
geeignet, mit Kindern
oder wortkargen Vätern
einen Energie-Check
durchzuführen.

Die **Energie-Ampel** ist ein nützliches Hilfsmittel, um schnell mal deinen Energie-Level zu checken und deinen Alltag entsprechend zu planen:

Wie geht es mir?
Welche Farbe hat meine Energie-Ampel?

**PLANE DEINEN TAG
RESSOURCENABHÄNGIG!**



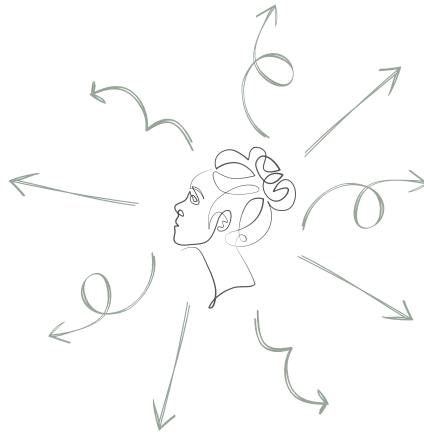
@einfach.glücklich.mama

WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT

Mein Rollenbild

Welche Rollen füllst du in deinem Leben aus?

Bei Tätigkeiten, die uns nicht liegen, gehen wir innerlich auf Widerstand und dieser erzeugt auf Dauer mehr Stress als z.B. Überstunden oder Konflikte.



Deine Gelassenheit ist wie eine Tankanzeige für deine Energie!

3 Anti-Stress-Ideen im Alltag

1

Durchatmen

Tief in den Bauch ein, langsam durch den gespitzten Mund aus bis die ganze Luft raus ist. Mit Kindern kann man sich dabei einen Zeigefinger als Pustebume vor den Mund halten.

2

Simplify

Alles, was dir das Leben leichter macht, ist erlaubt: Spiele-Buddy, Entertainment, Lieferservice, Apps/Pläne etc.

3

Priorisiere

Entrümple und ordne deinen Alltag und deine Pflichten-/Aufgabenliste, STOP Perfektionismus und Multitasking, "GENUG-Formel"



@einfach.glücklich.mama

WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT

Goodbye Stress!

Stressauslösende
Situation (Trigger)

Gefühle

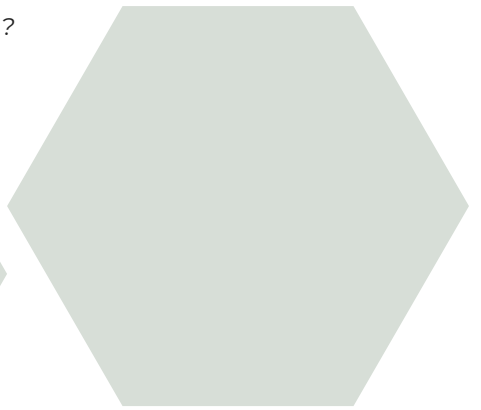
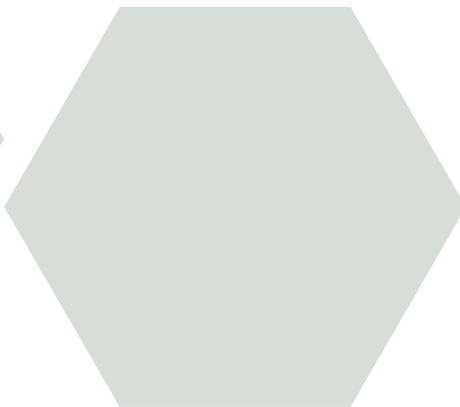
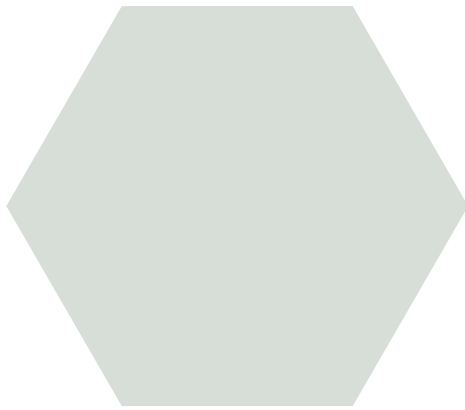
Bisherige
Reaktion

Neue
Reaktion



Take Away

Welche 3 Erkenntnisse, Ideen oder konkreten Ideen
möchtest du aus der heutigen Happy Hour
in deinen Mama-Alltag mitnehmen?



Es ist, was es ist.
Aber es wird,
was du daraus
machst!

Bleib informiert:

Newsletter: www.einfachgluecklich.at

Instagram: [einfach.gluecklich.mama](https://www.instagram.com/einfach.gluecklich.mama)

Facebook: Einfach.Glücklich | Selfcare für Mamas

