

Meine 7 Lieblings-Tipps zur Selbstfürsorge für Business Mamas



Mehr Leichtigkeit, mehr Kraft und
mehr Zeit für dich in deinem
turbulenten Alltag

Anja Stölzel

Kennst du das?

Du hast dir fest vorgenommen heute endlich mal für dich dazu sein. Du hast dir den Tag extra freigeschaufelt. Du freust dich auf die Badewanne. Leise Musik, warmes Wasser und ein Buch – Entspannung pur, Zeit nur für dich. Der Friseurtermin ist auch vereinbart. Man gönnt sich ja sonst nichts!

Und jetzt? Es ist kurz vor Mitternacht, du bist hundemüde und die Zeit für dich selbst hast du wieder einmal hintenangestellt. Alles andere war wichtiger.

Dein Kind konnte nicht in die Kita und musste heute besonders viel Mama tanken, weil eine Erkältung in den Startlöchern steht.

Dein Partner hatte einen langen Tag im Büro und deine Freundin brauchte unerwartet dein offenes Ohr.

Auf deinem Schreibtisch stapeln sich die Ideen und unerledigten Projekte und warten auf die Umsetzung.

Zwischendurch aufräumen, einkaufen, Abendessen kochen und 47 weitere To-Do auf deiner Liste und im besten Fall alles perfekt erledigt – denn du gibst gern 200%.

DU? Wo bleibst DU bei all dem Trubel?

Du bist müde, erschöpft, vielleicht sogar frustriert. Das endet oft damit, dass du mit deinem Partner endlos diskutierst, deinem Kind gegenüber laut wirst (obwohl du das niemals wolltest!) und dich selbst nicht so recht magst. Die Nerven liegen blank.

Soweit muss es gar nicht erst kommen. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst. Ohne schlechtes Gewissen. Denn du bist es wert!



”

*Make
yourself
priority*



Fröhlich, gelassen und voller Energie Familie & Business genießen

Ein Kind war dein größter Wunsch. Du möchtest eine liebevolle Mama sein und dein Kind in allen Lebenslagen stärken. Deine berufliche Erfüllung ist dir aber auch wichtig. Beides ist eine Herzensangelegenheit für dich und diese unter einen Hut zu bekommen gelingt dir gerade nicht so gut. Du bist müde, angespannt und gestresst. Deinem Kind gegenüber reagierst du deswegen oft ungeduldig und manchmal auch laut - das tut dir im Herzen weh. **Du spürst, dass du mehr Zeit für dich brauchst, um Familie UND Business genießen zu können.** Aber wie soll das gehen - schließlich hast du in der Doppelbelastung als Mama und Unternehmerin einen chronischen Zeitmangel?!

Tägliche Selbstfürsorge

Auf den nächsten Seiten möchte ich dir meine 7 Lieblingssipps mitgeben, wie du **Selbstfürsorge in dein Leben integrieren** kannst. **Einfache Rituale, die dir helfen gut für dich zu sorgen, die dir Energie schenken und deine Gesundheit unterstützen.** Damit du genügend Kraft und Freude für dein Kind UND dein Business hast.

Um dich nicht gleich zu überfordern, geh es langsam an. Veränderungen brauchen Zeit. Es geht nicht darum so viel wie möglich in kurzer Zeit umzusetzen, sondern um dein Wohlbefinden! Ich rate dir mit einer Sache und in kleinen Schritten anzufangen. Konzentriere dich zunächst auf einen der sieben Tipps und versuche diesen in deinen Alltag zu integrieren. Denke immer daran, **es soll Spaß machen** und nicht noch eine weitere Sache auf deiner To-Do Liste sein! **Die Rituale sollen dich erden und dir Energie geben und so Teil deines Seins werden.**



Ganzheitliche Selbstfürsorge

- individuell, einfach, schnell
und undogmatisch -



Meine 7 Favoriten wie du Selbstfürsorge
einfach und schnell,
trotz chronischem Zeitmangel
in deinen turbulenten Alltag integrierst



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Warmes Wasser

Nicht nur im Ayurveda, sondern auch in der Traditionell Chinesischen Medizin wird empfohlen **morgens** auf nüchternen Magen **1-2 Gläser warmes Wasser** zu trinken. Es empfiehlt sich das Wasser abzukochen. Das warme Wasser am Morgen regt deine Verdauung an, kurbelt den Stoffwechsel an und bringt dir Energie. Außerdem gleicht er den Flüssigkeitsverlust, durch die Nacht, wieder aus.

Warmes Wasser stärkt nicht nur dein Agni (Verdauungsfeuer), sondern nimmt dir auch den Heißhunger auf Süßes, wenn du es **im Tagesverlauf** trinkst.

Warum warm? Dein Körper muss (eis-)kaltes Wasser erst auf Körpertemperatur erwärmen und braucht dafür wertvolle Energie, die du anderweitig gebrauchen kannst.



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Sauerstoff

Sauerstoff ist pures Leben und einer unserer größten **Energie-Spender**. Er ist für unseren Stoffwechsel unentbehrlich.

Lüfte deine Räume regelmäßig. Nimm einen tiefen Atemzug am geöffneten Fenster und hol dir so neue Energie. Geh raus in die Natur und genieße die frische Luft, denn diese ist das A und O für ausreichend Energie und einen gesunden Stoffwechsel.

Je mehr frische Luft, desto besser!



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Bewegung & Entspannung

Bewegung regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper beim Entgiften. Entspannung ist ein unverzichtbarer Teil der Bewegung.

Durch sanfte Bewegungen, wie im Yin Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong kannst du dein Körpergefühl verbessern und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen.



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Atmung

Häufig sind wir so stark im Aussen, dass wir nicht **auf unsere Atmung achten**. Wir sind angespannt, gestresst und die Gedanken kreisen. Spüre mal in dich hinein, ob deine Atmung nur im oberen Brustkorb stattfindet oder ob du tief bis in den Bauch- und Beckenraum atmest. Durch eine tiefe Atmung versorgst du deinen Körper mit wichtigem Sauerstoff und Energie.

Die Wechselatmung, auch Nadhi Shodhana genannt, hilft dir in Balance zu kommen.



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Loslassen von Perfektion

Verabschiede dich von Perfektionismus und befreie dich von dem Gedanken immer alles 100% perfekt machen zu müssen und allen gerecht werden zu wollen. Das raubt dir Energie und brennt dich auf Dauer aus. Perfektion ist einer unserer größten Zeitfresser und Stressquelle.

Das Pareto-Prinzip oder auch die 80:20-Regel besagt: "80 % der Ergebnisse werden mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht. Die übrigen 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % den höchsten Arbeitsaufwand."



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Journaling

Schreiben hilft dir deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, zu reflektieren und persönlich zu wachsen. Dankbarkeit führt nachweislich zu mehr Lebenszufriedenheit, zu mehr Glückshormonen und positiven Glaubensmustern. Mit einem **Dankbarkeitstagebuch** kannst du besondere Erlebnisse oder Augenblicke festhalten und dir täglich bewusst machen, was alles gut ist in deinem Leben. Notiere dir für was du dankbar bist und was dich heute glücklich gemacht hat. In einem **Erfolgstagebuch** kannst du deine täglichen Erfolge festhalten und dir auf diese Weise bewusst machen. Viel zu häufig sehen wir nämlich nur was wir nicht geschafft haben. Am effektivsten ist das Journaling gleich morgens oder am Abend vor dem zu Bett gehen.



Meine 7 Lieblingstipps zur Selbstfürsorge für Mamas mit Business

● Mini-Pausen

Im Alltag ist es wichtig **viele kleine Pausen** zu machen, um wieder zu Kräften zu kommen und die Energietanks zu füllen. Viele kleine Pausen geben dir viel mehr Kraft als eine große Pause am Tag.

Plane dir in deinen Tag immer wieder kurze Pausen von 1-5 Minuten ein. In dieser Zeit kannst du einmal bewusst ein- und ausatmen, einen Tee trinken, dich strecken oder eine Mini-Meditation machen.

Du kannst z. B. stündlich einen "Herz-Check-In" machen. Dafür schließt du die Augen und legst deine Hände auf dein Herz. Spüre in dich hinein: Was genau brauchst du jetzt?



Selbstfürsorge-Checkliste



WARMES WASSER



SAUERSTOFF



BEWEGUNG



ATMUNG



LOSLASSEN



JOURNALING



MINI-PAUSEN



AyuSelfcaring

Lachen, Leben, Lieben



Ayuselfcaring ist dein Online Kurs, der dir hilft mehr Selbstfürsorge in dein Leben zu integrieren, damit du endlich die Mama und Unternehmerin sein kannst, die du dir zu sein wünschst - liebevoll, gelassen, fröhlich und voller Energie.

Endlich Familie UND Business aus ganzem Herzen genießen, weil du in deiner Mitte bist.

... coming soon!

Anja Stölzel



www.anjastoelzel.de

Wer ich bin

Ich bin Anja und ich brenne für eine gesunde und bewusste Lebensweise, weil sie mir unheimlich viel Lebensfreude und Energie schenkt.



Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist neben Kind, Business, Familie und Freunden, sich nicht selbst zu vergessen. Für alle(s) möchte man da sein. Eine gesunde Selbstfürsorge ist da besonders wichtig und für mich persönlich eine täglich Herausforderung. So habe ich zu meinem Herzensthema - Selbstfürsorge - gefunden.

Auf meinem Weg der Selbstfürsorge bin ich u.a. der TCM , Shiatsu, dem Ayurveda und dem Qi Gong begegnet. Ich bin fasziniert wie sehr mich all diese Dinge und Weisheiten in meiner Selbstfürsorge unterstützen - und das auch noch ganz einfach.

Ich möchte dir zeigen wie einfach Selbstfürsorge sein kann, auch wenn man vermeintlich keine Zeit hat, und so zu mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Alltag beitragen. Weil du es wert bist!



Du Für Dich

Noch mehr Selbstfürsorge ...

Wenn du dich mehr für das Thema Selbstfürsorge interessierst, schau gern auf meiner Website vorbei und abonniere meinen Newsletter.

Du erhältst dann regelmäßig Tipps rund um die Themen Selbstfürsorge und Gesundheit. Außerdem wirst du über Neuigkeiten informiert.

Bist du ein Mensch, der gern mit Notizbüchern arbeitet? Dann ist vielleicht eines meiner Notizbücher etwas für dich:

[Du Für Dich - Notizbuch](#)

[Mein Selbstfürsorge Workbook & Journal](#)

[Dein Selbstfürsorge Kartenset](#)



Folge mir auf meiner Fb-Seite:

[Anja Stölzel - Coaching & Beratung](#)



Schau auf meiner Website vorbei

www.anjastoelzel.de





Copyright

Die Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht kopiert, verbreitet oder an Dritte weitergeben werden. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei DU FÜR DICH- Anja Stölzel. Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und zusammengetragen. Meine Empfehlungen sollen dich in deiner Gesundheit unterstützen und sind rein präventiv.



Impressum

Copyright 2021 Anja Stölzel
Layout: Anja Stölzel - Coaching & Beratung
www.anjastoelzel.de

Anja Stölzel
Malteserstr. 178, 12277 Berlin
Telefon: 030/72323816
E-Mail: dufuerdich@anjastoelzel.de
Website: <https://www.anjastoelzel.de>