#### EINFACH.GLÜCKLICH

#### Mini-Workbook

# Selecare Selecare Mores nop

Mit einfachen Methoden den Familien-Alltag optimieren und sich leichter und gelassener fühlen.

> mit Sophia Kofler

WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT

#### Hallo Mama!

Der Familienalltag verläuft oft hektisch und fühlt sich an wie ein Hamsterrad.
lch wäre gern manchmal gelassener, besonders in Stresssituationen.
Mir fehlt die Zeit, einfach auch mal was für mich zu tun.
Meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche kommen meistens zu kurz.
All die vielen täglichen To-Do's erzeugen in mir Stress und auch mal schlechte Laune.
lch bekomme zwar Unterstützung, aber eigentlich hätte ich gerne mehr.
Wenn ich gestresst oder genervt bin, färbt das auf die Stimmung meiner Knder ab.
Ich weiß zwar, was ich bräuchte, aber ich weiß nicht, wie sich das ausgehen soll.

Wie geht es dir?

Eine österreichische Studie (2023) zeigt: Mama ist neben Kinderbetreuung die Frau für alle Fälle. Egal ob Arzttermine, neue Kleidung, Geschenke oder die Finanzen: Mütter übernehmen den Löwinnenanteil in Sachen Mental Load. Als Hauptgrund für ihre Unzufriedenheit nennen sie die zu knappe Zeit für sich.

### Bye bye Energieräuber!

In unserem Alltag gibt es Dinge, die uns leicht fallen und Dinge, die uns weniger liegen, sogenannte **Energieräuber**. Schreib mal all die Sachen auf, die dich nerven, belasten, stressen oder du am liebsten nicht mehr tun würdest:

Von all den Dingen: such dir 3
aus, wo es dir möglich ist, sofort
ändern oder ganz von deiner
"Müssen-Liste" zu streichen...

Kleine Schritte sind besser als keine!

1			

2

3 \_\_\_\_\_

Mehr davon in meinen Workshops...

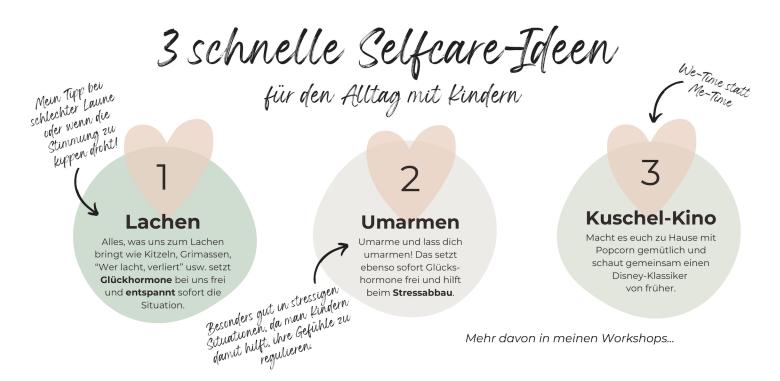
#### EINFACH.GLÜCKLICH

## Was spricht gegen Selbstfürsorge?

ICH MACH SCHON ICH WEISS NICHT, WAS ALLE HABEN, MAMA-SEIN SCHON EINMAL DIE WOCHE ETWAS FÜR MICH. MEHR ES GIBT MOMENTAN WICHTIGERES. IST NUN MAL GEHT NICHT. ICH HABE DAS GANZE EIGENTLICH NIEMANDEN, DER MIR AUF SELFCARE-ZEUG IST NICHTS FÜR GEHT ES MIR EH GANZ GUT. DIE KINDER MICH SCHAUT DIE ANDEREN ICH HAB IM DIE RATSCHLÄGE KENN ICH ALLE SCHON. BEKOMMEN MOMENT ES AUCH OHNE HIN. EINFACH KEINE ZEIT DAFÜR.

Selfcare ist mehr als ein Schaumbad oder eine Auszeit. Selfcare ist Selbstliebel

Selbstfürsorge bzw. Selfcare beginnt in **deinem Kopf**. Es geht darum, nicht nur anderen, sondern auch sich selbst **täglich liebevoll und fürsorglich** zu begegnen. Nur so gelingt es uns, nachhaltig glücklich und gesund zu bleiben und das Geschenk 'Leben' voll **genießen** zu können.



## Was macht meine Workshops so besonders?

"Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein." (Dalai Lama)

In meinen Workshops gebe ich **keine Ratschläge**, die du ohnehin schon kennst, sondern zeige dir Wege und **Methoden**, wie du deinen Familien-Alltag ganz allein optimieren und die Themen, die dich besonders beschäftigen, verändern kannst, um dich zukünftig **leichter und gelassener** zu fühlen.

Neben **Themen-Inputs**und **Übungen** aus dem
Coaching-Bereich steht das
Erarbeiten von individuellen
und für dich passenden **Lösungen** im Vordergrund,
um deinen Familien-Alltag **aus eigener Kraft** zu
optimieren.

"Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen."

(Aristoteles)

Uber mich



Happy mum happy child!

Mein Name ist Sophia Kofler. Ich bin ausgebildete Elementarpädagogin, diplomierte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Beratungswissenschaften, Organisation und Personal, systemischer Coach und Glückscoach sowie Mama von zwei Töchtern und Ehefrau. Außerdem bin ich noch Taxifahrerin, Personal-Shopper, Köchin, Event-Planerin, Entertainerin usw...

Mama-Sein kann ganz schön anstrengen. Es fällt einem dann schon mal schwer, den Moment zu genießen, obwohl jeder Moment mit unseren Lieben eigentlich so kostbar wäre. Und genau deshalb habe ich mich intensiv mit dem Thema Selbstfürsorge beschäftigt. Dabei habe ich einen Weg gefunden, wie ich (fast immer) gelassen und glücklich den Mama-Alltag genießen kann - und dieses Wissen möchte ich gerne an andere Mamas weitergeben.



@einfach.glücklich.mama

(Self)Caring! Melde dich an!