

EINFACH.GLÜCKLICH

# Mini- Workbook

# Mama Selfcare Workshop

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

mit  
Sophia Kofler

[WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT](http://WWW.EINFACHGLUECKLICH.AT)

# Hallo Mama!

- Der Familienalltag verläuft oft hektisch und fühlt sich an wie ein Hamsterrad.
- Ich 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.
- Ich bekomme zwar Unterstützung, aber eigentlich hätte ich gerne mehr.
- Wenn ich gestresst oder genervt bin, färbt das auf die Stimmung meiner Kinder ab.
- Ich weiß zwar, was ich bräuchte, aber ich weiß nicht, wie sich das ausgehen soll.

Wie geht es dir?

Kreuze an...

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 Löwenanteil 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 eine Kleinigkeit daran zu ändern oder ganz von deiner "Müssen-Liste" zu streichen...

Kleine Schritte sind besser als keine!

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Mehr davon in meinen Workshops...

# Was spricht gegen Selbstfürsorge?

Kreise ein...

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

*Selfcare ist mehr als ein Schaumbad oder eine Auszeit. Selfcare ist Selbstliebe!*

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.

## 3 schnelle Selfcare-Ideen

für den Alltag mit Kindern

*Mein Tipp bei schlechter Laune oder wenn die Stimmung zu kippen droht!*

1

### Lachen

Alles, was uns zum Lachen bringt wie Kitzeln, Grimassen, "Wer lacht, verliert" usw. setzt **Glückshormone** bei uns frei und **entspannt** sofort die Situation.

*Besonders gut in stressigen Situationen, da man Kindern damit hilft, ihre Gefühle zu regulieren.*

2

### Umarmen

Umarme und lass dich umarmen! Das setzt ebenso sofort Glückshormone frei und hilft beim **Stressabbau**.

*We-Time statt Me-Time*

3

### Kuschel-Kino

Macht es euch zu Hause mit Popcorn gemütlich und schaut gemeinsam einen Disney-Klassiker von früher.

Mehr davon in meinen Workshops...

# 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)

Happy mum -  
happy child!



## Über mich

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

Start  
(Self)Caring!  
Melde dich an!