

# MEIN 10-SCHRITTE-PLAN

Mein Leben - Mein Art



RAUS AUS DEM FUNKTIONSMODUS -  
REIN IN DIE BALANCE

# Willkommen bei deinem 10-Schritte-Plan



*Wie schön, dass du da bist...*

Mit diesem 10-Schritte-Plan hast du dir selbst- und deiner Familie ein ganz besonderes Geschenk gemacht. Zeit, Aufmerksamkeit und Mut zur Veränderung.

Du bist hier, weil du spürst, dass es mehr geben darf, als das bloße Funktionieren im Alltag. Du sehnst dich nach mehr und das ist auch gut so. In 10 Schritten zeige ich dir mit einfachen aber kraftvollen Tools, wie du wieder mehr Balance in deinen Familienalltag bekommst und DICH endlich wieder mehr spüren kannst.

Danke, dass du da bist. Ich freu mich sehr, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

*deine Sabrina*

*"Wenn du nichts veränderst, verändert sich nichts"*



# HALLO, ICH BIN *Sabrina*

... mit Leidenschaft Mama, ein absoluter Familienmensch und aus tiefstem Herzen Sozialpädagogin.

Ich wohne mit meiner Patchworkfamilie in Schweinfurt – bunt und lebendig, genau wie das Leben so ist.

Ich lebe einen leichten und harmonischen Familienalltag – und genau das möchte ich auch für dich und deine Familie.

In den letzten Jahren habe ich über 1000 Familien begleitet, hin zu einem entspannten und harmonischen Familienalltag und immer wieder erlebt, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

2024 erfüllte ich mir dann endlich meinen großen Traum und eröffnete meine eigene Praxis, die “Lounge of Lässig”.

All diese Erfahrungen fließen in meine Arbeit ein – und jetzt auch in diese Seiten.

Ich wünsche mir von Herzen, dass du auf diesem Weg die Motivation bekommst, Veränderungen in deinen Alltag zu bringen- nicht perfekt, sondern echt, mutig und verbunden. Weil ihr mehr verdient habt als einen Alltag der “okay” ist.

*deine Sabrina*

## *Du bist hier genau richtig, wenn...*



...du aus dem Dauer-Funktionsmodus aussteigen und endlich wieder Zeit für dich haben willst



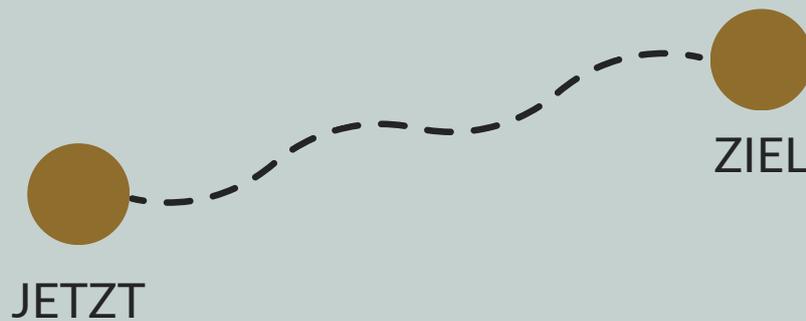
...du das Gefühl hast, dich zwischen To-do-Listen und Alltagschaos selbst verloren zu haben



... du dir ein Familienleben wünschst, dass sich richtig anfühlt - nach **DEINEM** Leben



# WAS DIR DIESE 10 SCHRITTE BRINGEN



In diesem 10-Schritte-Plan findest du wertvolle Impulse...

- ... UM DEIN JETZIGES FAMILIENLEBEN ZU REFLEKTIEREN
- ... DEIN TRAUMLEBEN ZU FORMULIEREN
- ... UND WIE DU SCHRITT FÜR SCHRITT DORT HINKOMMST

Und gleichzeitig - dieser Plan wirkt nur dann, wenn du wirklich mitmachst. Wenn du dir die Zeit nimmst, ehrlich hinschaust und auch dann dranbleibst, wenn es vielleicht mal herausfordernd wird. Veränderung passiert nicht nur durch Lesen, sondern durchs Tun.

## MACH DIR BEWUSST:

Jede noch so kleine Umsetzung ist ein Schritt in die Richtung deines Ziels. Du musst nicht alles perfekt machen, aber du darfst beginnen.



# Warum

## ES SICH LOHNT, DIESE 10 SCHRITTE UMZUSETZEN

- Du wirst gelassener im Umgang mit Stress und Konflikten
- Du reagierst nicht mehr nur, du gestaltest
- Du zeigst deinen Kindern, wie Selbstfürsorge aussieht
- Du fühlst dich leicht und hast mehr Energie
- deine Kinder erleben dich als entspannt und glücklich



*Das größte Geschenk,  
dass du deinen  
Kindern geben kannst,  
ist gut für dich  
selbst zu sorgen!*



# DEIN WEG *in 10 Schritten*

Veränderung beginnt nicht im Außen, sie beginnt in dir.  
Du hast bereits den ersten wichtigen Schritt getan, du nimmst dich  
selbst wichtig und nimmst dir Zeit für diese Seiten.

Und genau das macht den Unterschied.

Die 10 Schritte sind kein Hexenwerk, sie sind leicht und gut in deinen  
Alltag zu integrieren. Wenn du es zulässt und alle Schritte befolgst,  
wirst du in kürzester Zeit deinen Alltag nicht wiedererkennen -  
natürlich im positiven Sinn!

# STEP BY STEP ZU *deinem Traumleben*

## Mein aktueller Takt

01

Nimm dir einen Moment nur für dich. Mach dir eine Tasse Tee, setz dich an einem ruhigen Ort, vielleicht mit schöner Musik im Hintergrund und schnapp dir ein paar Farbstifte.

02

Blättere nun zur nächsten Seite. Dort findest du ein Kreisdiagramm. Es steht für dein aktuelles Leben, so wie es jetzt gerade ist. Schau dir die Kategorien an und überlege: Wie viel Zeit verbringe ich mit was? Male nun so viele Segmente in einer Farbe aus, wie es sich momentan anfühlt. Am Ende müssen alle Segmente farbig ausgemalt sein.

03

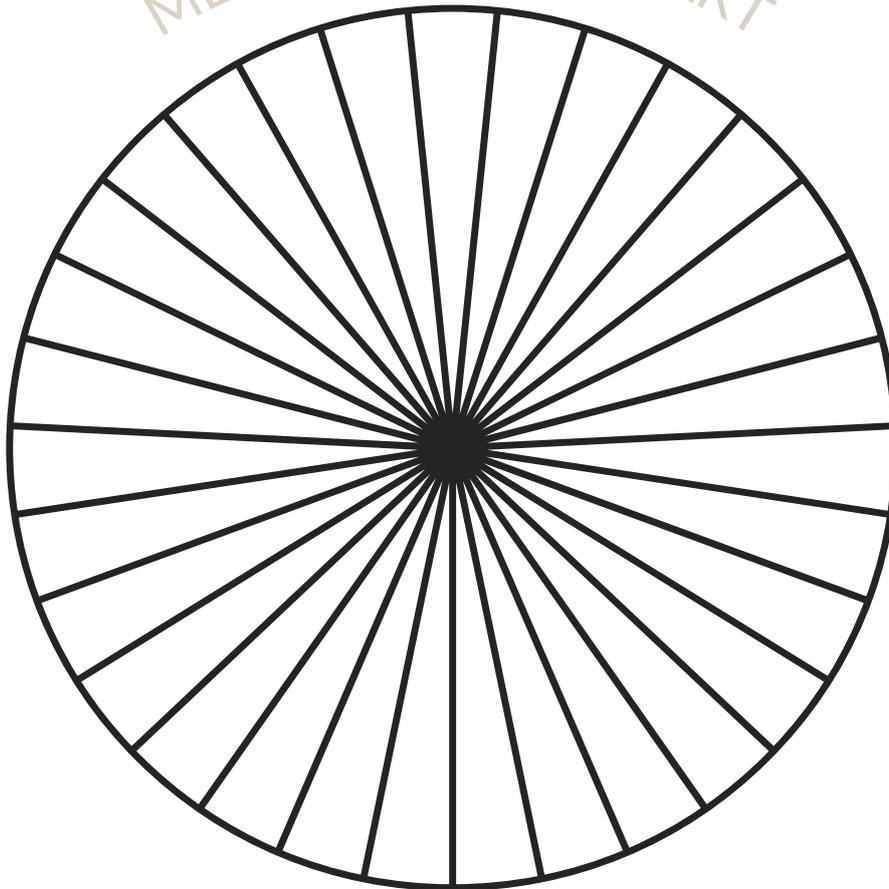
Und nun lehn dich zurück, betrachte das Bild. Fühlt es sich stimmig an, ist dein Leben gerade so oder fehlt etwas? Lass das Bild einfach auf dich wirken. Das hier ist ein sehr wichtiger Schritt: Du machst dir dein Leben BEWUSST.



# MY LIFE IN *pieces*

Datum:

MEIN AKTUELLER TAKT



- |   |  |  |
|---|--|--|
|  Arbeit/Job            |  Paarzeit               |  Familienzeit         |
|  Haushalt/Einkaufen    |  Freunde treffen        |  Planung und Orga     |
|  Zeit für mich/Hobbies |  Mama-Kind-Zeit         |  Streit und Konflikte |
|  Ehrenamt/helfen       |  Handy, Netflix und Co. |  eigene Gesundheit    |
|  Sonstiges_____        |  Sonstiges_____         |  Sonstiges_____       |

# STEP BY STEP ZU *deinem Traumleben*

## Mein neuer Rhythmus

04

Schau dir noch einmal deinen "aktuellen Takt" an und frage dich ganz ehrlich:

- Was tut mir gut? Was soll unbedingt bleiben
- Welche Dinge, die ich verändern kann, rauben mir Kraft?
- Wofür wünsche ich mir mehr Zeit?
- In was könnte ich vielleicht weniger Zeit investieren?

Es geht noch nicht darum, was gerade möglich oder realistisch ist, sondern um dein "Traumleben", wenn du frei entscheiden könntest. Natürlich gehören Arbeit, Haushalt etc. zum Leben dazu, aber hier darfst du träumen. Was wäre für dich ein erfüllter Familienalltag?

05

Nimm wieder deine Farbstifte und zeichne auf der nächsten Seite dein Traumleben in die Segmente - ganz intuitiv.

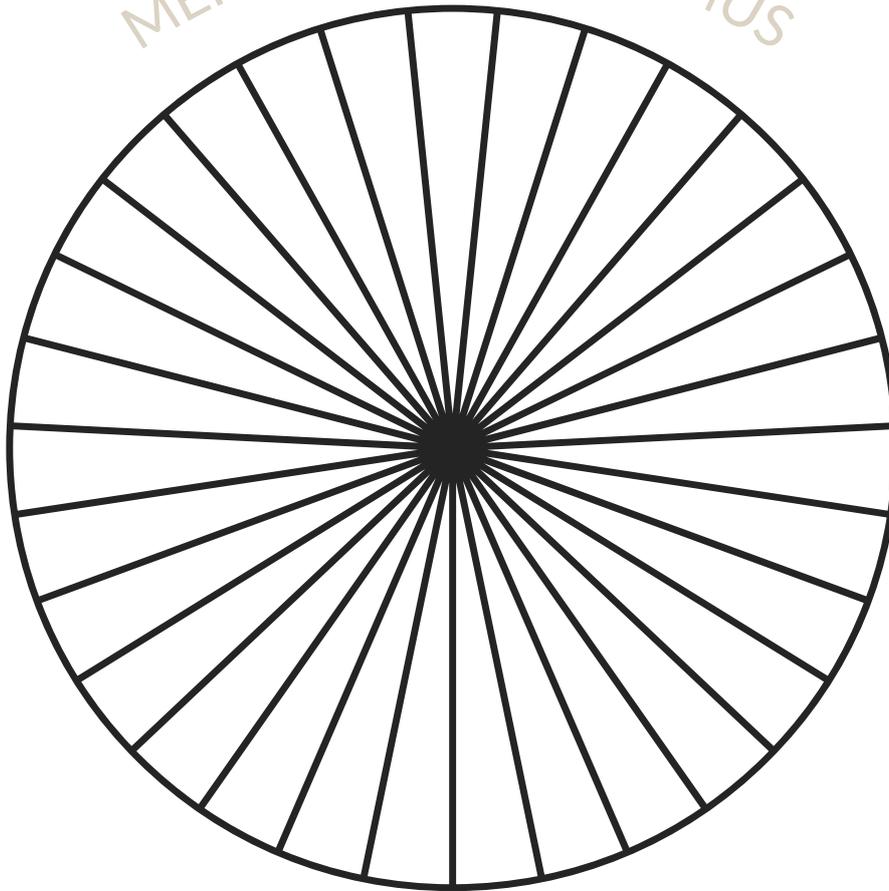
Wenn du fertig bist, lege dir beide Diagramme nebeneinander und lass sie auf dich wirken. Spüre in dich hinein, ob du bereit bist, deinen neuen Rhythmus zu finden.



# MY LIFE IN *pieces*

Datum:

MEIN NEUER RHYTHMUS



- |   |  |  |
|---|--|--|
|  Arbeit/Job            |  Paarzeit               |  Familienzeit         |
|  Haushalt/Einkaufen    |  Freunde treffen        |  Planung und Orga     |
|  Zeit für mich/Hobbies |  Mama-Kind-Zeit         |  Streit und Konflikte |
|  Ehrenamt/helfen       |  Handy, Netflix und Co. |  eigene Gesundheit    |
|  Sonstiges_____        |  Sonstiges_____         |  Sonstiges_____       |

# STEP BY STEP ZU *deinem Traumleben*

## Mein Taktwechsel

06

Wir brauchen oft keine großen Umbrüche, ein kleiner aber klarer Schritt macht häufig die Veränderung. Mach dir klar, dass du nicht alles perfekt umsetzen musst - dranbleiben und sich ernst nehmen ist viel wichtiger.

07

Um wirklich in die Veränderung zu kommen nimmst du die nachfolgende Seite zur Hand. Formuliere ein kleines aber klares Ziel. Von welcher Farbe möchtest du die kommende Woche weniger machen und welche Farbe soll stattdessen mehr werden?

Formuliere auch ganz konkret, was du ganz weglassen wirst, weniger oder anders machen wirst. Und **WAS** wirst du **WANN** stattdessen tun?



# Mein Taktwechsel

Datum:

*von dieser Farbe werde ich nächste Woche weniger machen*

Konkret werde ich nächste Woche:

*stattdessen werde ich von dieser Farbe nächste Woche mehr machen*

Konkret werde ich nächste Woche:

# STEP BY STEP ZU *deinem Traumleben*

## Meine Zwischentöne

08

Nimm dir 1x pro Woche, am besten zu einer festen Zeit den Raum, um deine Woche zu reflektieren. Nimm dazu die Vorlage auf der nächsten Seite. und zeichne ein, wie die Woche gelungen ist. Dies ist besonders wichtig, da wir uns manchmal schnell in etwas hineinziehen lassen und es häufig nicht wahrnehmen. Diese Zeit ist also essentiell, wenn du dein Traumleben erreichen willst.

09

Frage dich zuerst:

- Welche Schritte habe ich diese Woche geschafft?
- Was ist mir gut gelungen?
- Was hat mir gut getan?

Frage dich als nächstes:

- Hat mich etwas davon abgehalten, mein Ziel zu erreichen?
- Gab es unvorhergesehene Dinge?
- Habe ich zu oft "Ja" gesagt, obwohl ich "Nein" sagen wollte?
- Wo habe ich mich selbst vergessen?

10

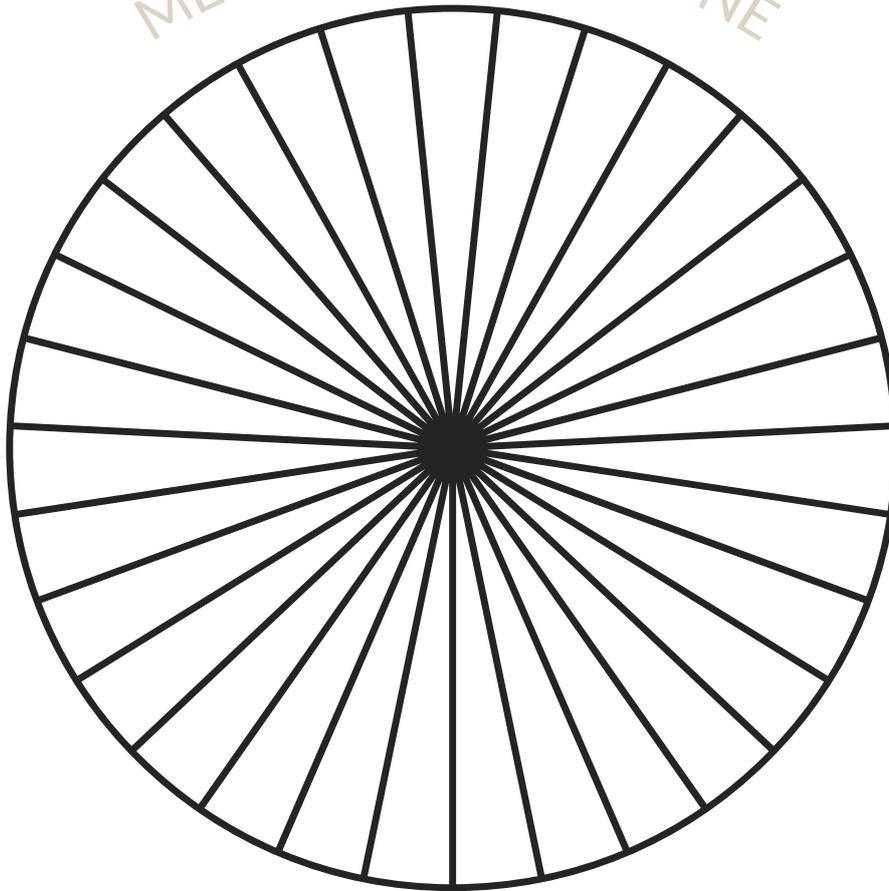
Jetzt geht es darum, neu zu justieren. Plane deine nächste Woche wieder konkret mit "Mein Taktwechsel"

- Was darf nächste Woche mehr Raum bekommen?
- Wo darf ich nächste Woche bewusst Grenzen setzen?
- Was plane ich konkret ein?

# MY LIFE IN *pieces*

Datum:

## MEINE ZWISCHENTÖNE



- |   |  |  |
|---|--|--|
|  Arbeit/Job            |  Paarzeit               |  Familienzeit             |
|  Haushalt/Einkaufen    |  Freunde treffen        |  Planung und Organisation |
|  Zeit für mich/Hobbies |  Mama-Kind-Zeit         |  Streit und Konflikte     |
|  Ehrenamt/helfen       |  Handy, Netflix und Co. |  eigene Gesundheit        |
|  Sonstiges_____        |  Sonstiges_____         |  Sonstiges_____           |

GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH  
GLÜCKWUNSCH

WOW

Du bist dran geblieben und hast  
alle 10 Schritte durchgearbeitet

DU HAST NUN ALLES, WAS DU BRAUCHST



## DU HAST NUR DIESES EINE LEBEN UND NUR DIESE STUNDEN

Du bekommst nicht plötzlich mehr Zeit, nur weil du erschöpft bist. Du bekommst nicht automatisch mehr Leichtigkeit, nur weil du es dir wünschst. Aber du bekommst die Möglichkeit zu wählen.  
IMMER. IN JEDEM MOMENT.

Wir alle haben nur 24 Stunden am Tag. Und um im Gleichgewicht zu sein, müssen wir die Verantwortung tragen, uns unsere Zeit so einzuteilen, wie es uns gut tut.

Es klingt jetzt vielleicht hart, aber du bist nicht das Opfer deiner Umstände, du hast immer die Wahl.

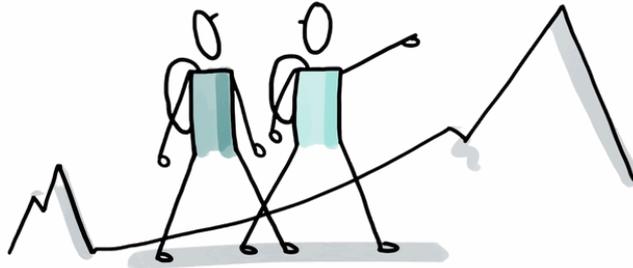
Du entscheidest immer, jeden Tag und du darfst wieder gestalten und dein Leben in die Hand nehmen, nicht perfekt und in deinem Tempo.

Wenn du das verinnerlichst, bist du unaufhaltsam!

A family of four is walking away from the camera on a sandy beach. The father is on the right, wearing a blue button-down shirt and dark jeans, with his arm around the mother's shoulder. The mother is in the center, wearing a striped long-sleeve shirt and light-colored pants. Two children are walking on either side of the parents. The child on the left is wearing a denim jacket and dark pants. The child on the right is wearing a blue hooded jacket and brown pants. They are all barefoot. The beach is wet, and their footprints are visible in the sand. The ocean is in the background with waves breaking. The sky is a mix of light blue and white, suggesting a sunset or sunrise.

*Du bist nicht hier auf der  
Welt, um dich hinten  
anzustellen. Du bist nicht hier,  
um es allen Recht zu machen.  
Du bist hier, um dein Leben  
nach deinen Vorstellungen zu  
kreieren.  
Für dich.  
Für deine Familie.*

# DU WILLST *tiefer gehen* UND *individuell* BEGLEITET WERDEN ?



Du hast jetzt viel erkannt, reflektiert und begonnen, deinen eigenen Takt zu finden. Wenn du nur ein bisschen deinen Alltag verändern konntest, hast du schon so viel erreicht und kannst so stolz auf dich sein. Vielleicht hast du auch gespürt:

- es fällt mir schwer, dranzubleiben
- ich verliere schnell wieder den Fokus
- ich weiß eigentlich was ich will, aber der Alltag holt mich immer wieder ein

Dann möchte ich dir sagen: **Du musst das nicht alleine schaffen.** Manchmal überrollt uns das Leben und wir fühlen uns wie im Hamsterrad.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen willst, dass du nicht nur anfangen, sondern wirklich etwas verändern willst, dann ist mein 12-Wochen-Programm "Family Leadership" genau das Richtige für dich.

NEUGIERIG ?



Dann blättere jetzt schnell um  
und sichere dir einen der  
**10 begehrten Plätze!**

# Family Leadership

dein Komplettpaket für spürbare Leichtigkeit, echte Verbindung und liebevolle Führung in deinem Familienalltag

**nur 10 Plätze!**

Dieses Programm vereint die drei wichtigsten Erfolgsfaktoren für ein starkes Familienleben:



## LEICHTIGKEIT

damit du als Elternteil wieder in deiner Kraft bist und deinem Kind mit Ruhe und Gelassenheit begegnen kannst



## VERBINDUNG

damit ihr als Familie so zusammenwächst, dass Ehrlichkeit und tiefes Vertrauen gelebt wird



## LIEBEVOLLE FÜHRUNG

damit du deinem Kind die Sicherheit und Orientierung gibst, die es in dieser Welt so dringend braucht

DEINE ERFOLGSFORMEL  
FÜR EINE GLÜCKLICHE  
FAMILIE

**jetzt anfragen**



# WIE IST DAS PROGRAMM AUFGEBAUT?

12

## Wochen

Du erhältst wöchentliche Impulse und kleine Aufgaben, die dich sanft, aber stetig in die Veränderung führen. Jede Woche baut auf der vorherigen auf – für nachhaltige Entwicklung und spürbare Leichtigkeit.

10

## exklusive Plätze

Weil echte Veränderung persönliche Begleitung braucht, gibt es nur 10 Plätze. So bleibt Raum für deine individuelle Situation, dein Tempo und deine Fragen.

3

## Module

‘Es warten 3 Module auf dich, die 3 Erfolgsfaktoren. Denn wenn auch nur einer dieser Bereiche aus dem Gleichgewicht gerät, gerät das ganze System Familie ins Wanken.

3

## Live-Workshops

Zu jedem Modul treffen wir uns live via Zoom. Du erhältst praxisnahe Strategien und Tools, die du direkt in deinen Familienalltag integrieren kannst.

3

## persönliche Coachings

Pro Modul bekommst du ein individuelles 1:1-Coaching (ca. 45 Min.), um deine Themen gezielt zu lösen und nachhaltig zu verändern.

2

## Q&A Sessions

In der Mitte und am Ende des Programms beantworte ich dir gerne all deine Fragen zum Programm und zu deinen Herausforderungen im Alltag in den Q&A-Online-Sessions

# WARUM IST DIESES PROGRAMM *so wertvoll für dich*

IN DIESEN 12 WOCHEN LERNST DU, WIE DU...

- ✓ einen Familienalltag voller Leichtigkeit und Gelassenheit kreierst
- ✓ eine tiefe Verbindung und tragfähige Beziehung zu deinem Kind aufbaust
- ✓ mit Klarheit und Sicherheit führen kannst

Die Kombination aus meiner Energie und den Inspirationen in den Live-Online-Sessions, den wirksamen Strategien wöchentlich in deinem Postfach und deiner persönlicher Begleitung in den 1:1 Coachings und Q&A-Sessions machen dieses Programm so wertvoll für dich!

Deine Erfolgsformel für eine glückliche Familie, in der sich jeder wohlfühlt!

*Family  
Leadership*

**Vereinbare jetzt ein kostenloses  
und unverbindliches  
Klärungsgespräch und wir  
schauen gemeinsam, ob Family  
Leadership zu dir und deiner  
Familie passt.**

**jetzt anfragen**



# DAS SAGEN FAMILIEN zu meiner Arbeit

”

DANKE FÜR DEN  
TOLLEN ABEND,  
DEINE BEGEISTERUNG  
IST ANSTECKEND



”

DANKE FÜR DEINE  
TOLLE, LIEBEVOLLE  
UND  
PROFESSIONELLE  
UNTERSTÜTZUNG



”

DU HAST MIR  
EINEN KICK  
GEGEBEN



”

TOTAL  
ENTSPANNT UND  
STRUKTURIERT



”

EIN GELUNGENER  
KURS, DANKE  
DASS ES  
ANGEBOTEN  
WURDE



”

DEINE  
BEGEISTERUNG  
IST SEHR  
BEFLÜGELND



”

LIEBE SABRINA, DU  
BIST SO  
AUTHENTISCH UND  
DEINE INHALTE SIND  
SEHR BEREICHERND



”

SABRINA IST EIN  
SEHR KOMPETENTER  
COACH, HABE VIEL  
GELERNT



”

SEHR  
ABWECHSLUNGS-  
REICH, HABE VIEL  
MITGENOMMEN



”

ICH BEKAM  
HANDWERKS-  
ZEUG FÜR DEN  
ALLTAG



”

DANKE FÜR DEINE  
EMPATHIEVOLLE  
UND KOMPETENTE  
ART



”

ERFRISCHEND, ES  
WAR EINFACH  
SUPER



# Danke

## Herzlichen Dank

Ich bin zutiefst dankbar, dass es Menschen wie dich gibt, die den Mut zur Veränderung aufbringen, ihren eigenen Weg zu gehen. Nicht zuletzt auch für unsere Kinder.

Genau deshalb mache ich diesen Job. Weil ich daran glaube, dass Veränderung möglich ist und weil ich immer wieder berührt bin von so vielen Eltern, die mit Liebe und Bereitschaft ihren Weg gehen.

Ich hoffe, durch die 10 Schritte konntest du neue Impulse mitnehmen und fühlst dich nun motiviert, Dinge auszuprobieren und neue Perspektiven einzunehmen.

Danke für dein Engagement und deine Power!

*deine Sabrina*

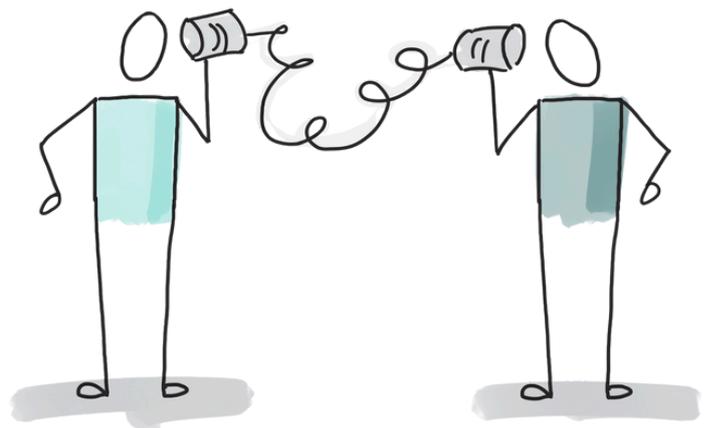
BLEIBEN WIR  
IN KONTAKT



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[WEBSITE](#)





## HOL DIR NOCH MEHR TIPPS!

Du möchtest keine neuen Inhalte, Kurse oder Workbooks mehr verpassen? Dann folg mir gern auf Instagram!

Dort findest du regelmäßig Impulse, Tipps und Inspirationen rund um das Thema Erziehung – von den ersten Lebensjahren bis in die Jugendzeit.

Außerdem informiere ich dort über neue Angebote, Workshops und aktuelle Themen, die dich im Familienalltag unterstützen können.

Ich freue mich, wenn wir dort in Verbindung bleiben!

[ZU MEINEM  
INSTAGRAM PROFIL](#)



NEUE KURSE   ANGEBOTE   WORKBOOKS

# URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2025 - SR Familiencoach Sabrina Röder

Alle Inhalte dieses Workbooks insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sabrina Röder. Teilweise sind Zeichnungen und Grafiken durch bikablo inspiriert, Fotos teilweise durch Canva-Pro eingebunden.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Coaches erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Der Coach weist darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.