

WORKBOOK



Mama im Flow



DEINE 3 WEGE ZU MEHR LEICHTIGKEIT UND
BALANCE IN DEINEM MAMA-ALLTAG



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 dieses Workbook.

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.

deine Sabrina

WAS DICH HIER *erwartet?*

- ✓ Eine kleine Auszeit für dich
- ✓ Ehrliche Selbstreflexion
- ✓ Impulse für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit
- ✓ Motivation und Inspiration

Diese Seiten sind für dich, für deine Familie und euren Alltag. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern bewusst hinzuschauen, wie es dir gerade geht. Mit kleinen Impulsen und reflektierten Fragen bekommst du Anregungen, mehr Leichtigkeit, Ruhe und Freude in deinen Alltag zu bringen.

Mach dir bewusst, Du nimmst dir hier die Zeit für dich und deine Familie, wie toll ist das denn bitte!?! Das zeigt: Du bist hier genau richtig!



LEBEN IM *Funktionsmodus*

DU LEBST IM FUNKTIONSMODUS WENN ..

- ➔ du morgens schon erschöpft aufwachst
- ➔ dein Alltag sich wie ein nie endender To-Do-Marathon anfühlt
- ➔ du dich schuldig fühlst, wenn du mal nichts tust
- ➔ du genervt oder gereizt auf deine Kinder reagierst
- ➔ du innerlich denkst: "Ich kann nicht mehr"
- ➔ du kaum noch spürst, was du eigentlich brauchst
- ➔ du dich oft leer fühlst, obwohl du viel geschafft hast
- ➔ alles andere wichtiger ist als du selbst



Wenn wir überleben, statt zu leben

Wenn du das Gefühl hast, du überlebst gerade nur, dann ist das kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen, dass dein Körper und deine Seele dir etwas sagen möchte:

"Ich will endlich wieder leben, erfüllt und mit allem Glück, dass ich verdient habe."

”

DER FUNKTIONSMODUS IST
KEIN ZEICHEN VON STÄRKE
SONDERN VON
ÜBERFORDERUNG, DIE ZU
LANGE IGNORIERT WURDE!



DEIN EHRLICHER BLICK *auf dich selbst*



Nimm dir kurz ein paar Minuten Zeit, um die Fragen ehrlich zu beantworten. Es geht hier nicht um richtig oder falsch, sondern um eine ehrliche Reflexion deines Alltags.

①

Was kostet mich der aktuelle Funktionsmodus – körperlich, emotional, in meinen Beziehungen zu meiner Familie?

②

Wenn es so weitergeht wie bisher: Wie wird mein Familienleben wahrscheinlich in einem Jahr aussehen? Wie wird es mir dabei gehen?

IN 4 SCHRITTEN *zu deiner Balance*

1

WAHRNEMEN

2

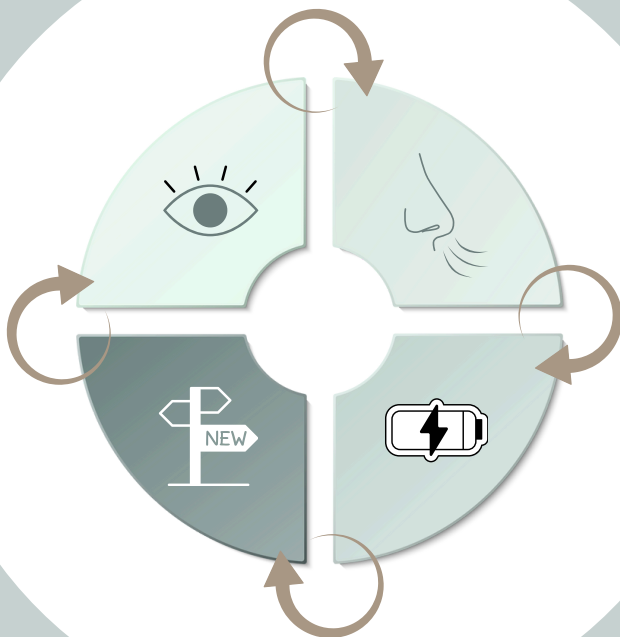
REGULIEREN

3

AUSRICHTEN

4

VERÄNDERN



In diesem Workbook beschäftigen wir uns mit den ersten drei Schritten auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Balance. Diese ersten drei Tools helfen dir, sofort im Alltag spürbar ruhiger und bewusster zu werden – und sind die Basis, um deinen Flow zurückzugewinnen.

Der vierte Schritt – Verändern – wartet am Ende des Workbooks auf dich. Dort erfährst du, wie du aus deiner neuen Klarheit echte Veränderung in dein Familienleben bringst.



Schritt 1

ERKENNE DEINE BEDÜRFNISSE

Vielleicht gibt es in deinem Alltag Momente, in denen du dich fragst: "Wann war eigentlich das letzte Mal, dass ich wirklich Zeit für mich hatte und mich gespürt habe?"

Genau hier beginnt dein Weg zurück in den Flow, denn der allererste Schritt ist das BEWUSSTWERDEN.

Dieses Erkennen hat zwei Ebenen:

- Zum einen das große Ganze - das Bewusstsein, dass dein Leben im Moment vielleicht anders läuft, als du es dir ersehnst.
- Und zum anderen das Kleine, das Alltägliche, die Momente, in denen du merkst: "Ich bin nur noch am funktionieren."

Was ist es, was dir fehlt?

Was möchtest du wirklich?

Wie soll es sich anfühlen, wenn du in Balance bist?

Nimm dir Zeit, die Fragen auf der folgenden Seite zu beantworten. Sie helfen dir, dein Bedürfnis klar zu benennen und das ist die Grundlage um später gezielt ins Handeln zu kommen.

Übrigens:

Den wichtigsten Schritt hast du bereits getan. Du hältst dieses Workbook in den Händen und du sagst dir wahrscheinlich selbst: "So soll es nicht weitergehen." Das ist so wertvoll.

Frage dich



①

Welche Momente mit meinen Kindern wünsche ich mir viel öfter – die aktuell aber kaum Platz haben?

②

Welche Momente mit mir selbst wünsche ich mir viel öfter – die gerade zu kurz kommen?

③

Und was würde es für mich und meine Familie bedeuten, wenn ich jetzt etwas verändere?

Schritt 2 REGULIEREN



Die Kraft der Mini-Pause

Atme tief durch. Nur 3 Minuten. Kein Kochen, keine Wäsche, keine Hausaufgaben, kein E-mail-Schreiben. Nichts, und ich meine wirklich Nichts, ist jetzt so wichtig, wie dieses kurze Innehalten.

Warum? Weil dein Körper im Stressmodus feststeckt. Dein Nervensystem ist auf "Überleben" geschaltet. Dein Atem wird flach, deine Muskeln sind angespannt, deine Gedanken rasen. In diesem Zustand kannst du nicht klar denken, denn du funktionierst auf Auto-Pilot.

Diese Mini-Pause ist wie ein Reset-Knopf für dein ganzes System. Sie holt dich in den Moment, in dem du wieder handlungsfähig wirst.

Übrigens:

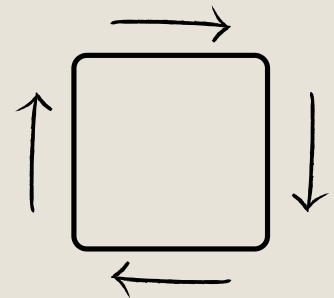
Ohne diese Pause kann keine nachhaltige Veränderung entstehen, weil dein Körper und dein Geist lernen müssen, aus dem Dauer-Funktionsmodus auszusteigen.

Wie reguliere ich mich?



Box-Atmung/Finger-Atmung

Atme tief ein, halte den Atem kurz an, atme aus, halte wieder kurz inne – vier Sekunden pro Phase, dabei kannst du dir ein Quadrat im Kopf vorstellen. Alternativ kannst du beim Ein- und Ausatmen mit dem Finger langsam an den Konturen deiner Hand entlangfahren. Diese rhythmische Atmung beruhigt dein Nervensystem spürbar und schenkt dir sofort mehr Fokus.



Hände in kaltes Wasser

Tauche deine Hände für einige Sekunden in kaltes Wasser. Das aktiviert den Vagusnerv, der direkt mit deinem Entspannungszentrum verbunden ist, und hilft deinem Körper, aus dem Stressmodus auszusteigen.



Duftinhalation - Lavendel

Gib ein bis zwei Tropfen deines Lieblingsöls (z. B. Lavendel, Orange oder Bergamotte) in die Handflächen, reibe sie aneinander und forme ein kleines Zelt über deiner Nase. Atme langsam und bewusst ein – der Duft wirkt direkt über das limbische System und bringt dich zurück in die Ruhe.





mind. 30 Sekunden lächeln

Auch wenn es sich anfangs gezwungen anfühlt – ein bewusstes Lächeln sendet deinem Gehirn das Signal: „Ich bin sicher.“ Das senkt sofort Stresshormone und hebt deine Stimmung.



Dehnen/Ausschütteln/Gähnen

Bewege dich intuitiv – strecke dich, schüttle Arme und Beine aus oder gönne dir ein herzhaftes Gähnen. So entlädst du überschüssige Stressenergie und bringst den Körper in Bewegung, statt ihn im Stress festzuhalten.



Ausklopfen/Druckpunkte

Klopfe sanft mit den Fingerspitzen über dein Schlüsselbein, den Brustbereich oder die Arme. Dieses rhythmische Klopfen löst Anspannung im Körper und hilft dir, dich wieder zu spüren. Alternativ kannst du zwischen Daumen und Zeigefinger im Muskelpolster ca. 30 Sek. kräftig drücken, dies sorgt für mehr Klarheit und Kontrolle deiner Gedanken



5-4-3-2-1- Methode

Schau dich um und benenne 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du riechst, 2 Dinge, die du fühlst und 1 Sache, die du schmeckst. Diese Übung holt dich sofort aus dem Funktionieren ins Hier und Jetzt.



5-Minuten-Meditation

Schließe für fünf Minuten die Augen, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte einfach, was da ist – ohne zu bewerten. Diese kurze Atempause hilft dir, Gedanken zu sortieren, den Körper zu entspannen und wieder ganz bei dir anzukommen. Nutze gerne auch geführte 5-Minuten-Meditationen



A background image showing a person's hands holding a white cup with a red rim, filled with a frothy beverage. The person has dark hair and is wearing a dark top. The image is slightly blurred and has a warm, soft lighting.

Schritt 3

NEU AUSRICHTEN

Erkenne, was wirklich wichtig ist

Du hast gerade eine Minipause gemacht. Du hast dich reguliert, geatmet und deinem Nervensystem eine kleine Auszeit gegönnt.

Jetzt ist der Moment, bewusst zu überlegen, wie du heute weitermachen möchtest. Was könntest du heute noch tun, das dir wirklich Energie gibt?

Und was könntest du vielleicht weglassen, weil es dir gerade zu viel ist – weil es dir Energie raubt?

Genau darum geht es in diesem Schritt: wieder klarer zu werden.

Denn Balance entsteht nicht, wenn du immer mehr tust, sondern wenn du gezielt das Richtige tust – oder auch einmal etwas nicht tust. Ich weiß, es ist nicht leicht. Du hast das Gefühl, alles ist wichtig, alles hat Priorität.

Aber wenn du ehrlich hinschaust, dann gibt es Dinge, die einfach warten dürfen. Nicht alles muss heute passieren. Nicht alles muss perfekt sein.

Im Funktionsmodus scheint alles gleich dringend – doch das ist eine Illusion. Wenn du erst eine Pause machen willst, nachdem alles erledigt ist, dann wirst du nie eine Pause machen. Denn es gibt immer noch etwas zu tun. Immer.

Vielleicht kennst du das: Am Ende des Tages ist der Haushalt noch nicht fertig, die Wäsche wartet, E-Mails sind offen und du denkst: „Nur noch das eine schnell ...“ Doch genau hier beginnt der Kreislauf des Ausgebranntseins. Wenn du dich nie an erste Stelle setzt, wirst du irgendwann leer laufen.

Darum geht es jetzt: Bewusst zu erkennen, was wirklich Priorität hat und was einfach mal liegen bleiben darf. Denn Balance entsteht nicht dadurch, dass du alles schaffst, sondern dadurch, dass du erkennst, was jetzt wirklich zählt: Deine Energie, deine Ruhe, dein Wohlbefinden.

Also mache dir bewusst, was dir Energie gibt und was sie dir raubt und nutze die Liste auf der nächsten Seite, um dann danach zu handeln

WAS GIBT MIR

Energie?



10 horizontal yellow rounded rectangles for notes.

WAS RAUBT MIR

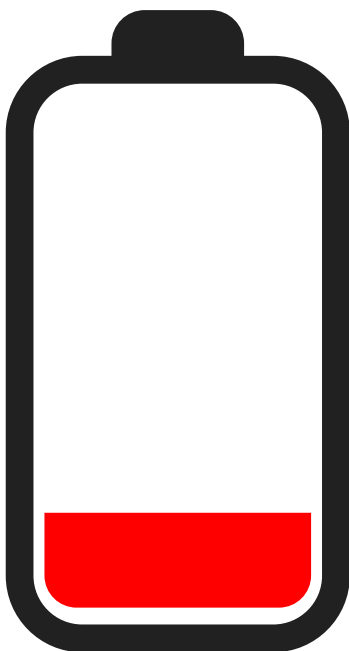
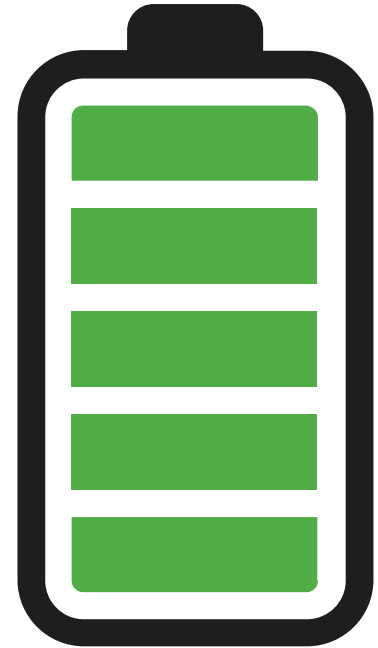
Energie?



10 horizontal grey rounded rectangles for notes.

ENERGIEGEBER

- ⊕ Bewegung/Sport
- ⊕ gesunde Ernährung
- ⊕ Waldspaziergang
- ⊕ positive Menschen
- ⊕ Musik/Gute-Laune-Playlist
- ⊕ Meditation



ENERGIERÄUBER

- ⊖ Fernsehen/Netflix
- ⊖ fettes Essen/viel Zucker
- ⊖ negative Menschen
- ⊖ social media
- ⊖ sich aufregen
- ⊖ Nachrichten schauen

The background of the image is a dense forest of tall, slender evergreen trees, likely spruce or fir, covered in a thick layer of mist or fog. The trees are dark green and their tops are visible against a lighter, hazy sky. In the upper left portion of the image, there is a large, light-colored semi-transparent circle. Inside this circle, the text "A WALK IN NATURE WALKS THE SOUL BACK HOME" is written in a black, serif, all-caps font, arranged in five lines.

A WALK IN
NATURE
WALKS THE
SOUL
BACK HOME

DU WILLST EIN *kraftvolles Tool?*

Wenn du jetzt noch ein ganz spezielles, kraftvolles Tool haben möchtest, mit dem du wirklich genau herausfinden kannst, wo deine Zeit hingeht, was du tatsächlich mit deiner Zeit machst und gleichzeitig auch bewusst entscheidest, wo du deine Zeit eigentlich investieren möchtest, dann habe ich etwas für dich:

In meinem 10-Schritte-Plan findest du eine kraftvolle und kreative Methode, die dir dabei hilft, noch tiefer einzusteigen. Wenn dir die bisherige Energie-Checkliste noch nicht ausreicht, bekommst du mit diesem Plan ein Werkzeug an die Hand, das dir hilft:

- zu erkennen, wo deine Stellschrauben im Alltag sind
- gezielt Veränderungen vorzunehmen
- und wieder mehr Balance und Klarheit in deinem Leben zu finden

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du meinen 10-Schritte-Plan bestellen kannst. Die PDF-Datei kannst du nach dem Kauf einfach herunterladen. Mit diesen Seiten kannst du noch kraftvoller einsteigen, noch detaillierter analysieren und gezielt deine Zeit und Energie für das einsetzen, was dir wirklich wichtig ist.

*Viele Mamas nutzen
diesen Plan bereits mit
Erfolg!*



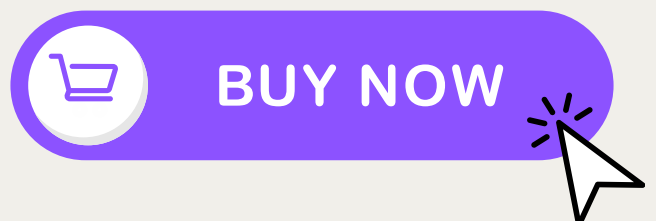
DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER MAMAS

10 Schritte-Plan

ZU MEHR BALANCE IN DEINEM
FAMILIENALLTAG



**endlich raus aus dem
Funktionsmodus**

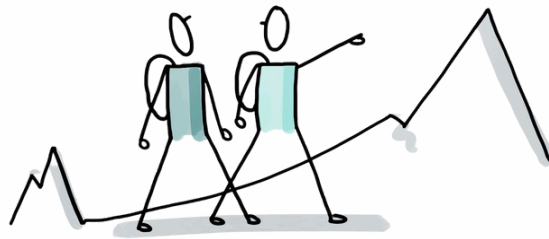


DU WILLST *Tiefer gehen* UND *nachhaltig* ETWAS VERÄNDERN?

Du hast jetzt viel erkannt, reflektiert und begonnen, mehr Leichtigkeit und Balance zu finden. Wenn du die 3 Schritte in deinem Alltag verändern kannst, hast du schon so viel erreicht und kannst so stolz auf dich sein. Vielleicht spürst du aber auch:

- 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 nachhaltig dein Handeln - also auch den 4. Schritt des Kreislaufes angehen willst, dann habe ich genau das richtige für dich!

NEUGIERIG ?



Dann blättere
jetzt schnell um

Kennst du das?



Du funktionierst die ganze Zeit, jeder zerrt an dir und am Ende des Tages fühlst du dich nur noch erschöpft und ausgelaugt?

Du willst dein Kind verstehen, doch am Ende bist du wieder laut und du fragst dich, wie man liebevoll Grenzen setzt ohne Konflikte zu schüren?



Dir fehlt eine enge Verbindung und tiefes Vertrauen zu deinem Kind und du fragst dich, wann eure Beziehung auf der Strecke geblieben ist?



Entecke auch du das Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Familienlebens und sichere dir jetzt einen der 10 begehrten Plätze



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

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 DIESE 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 diese Seiten 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

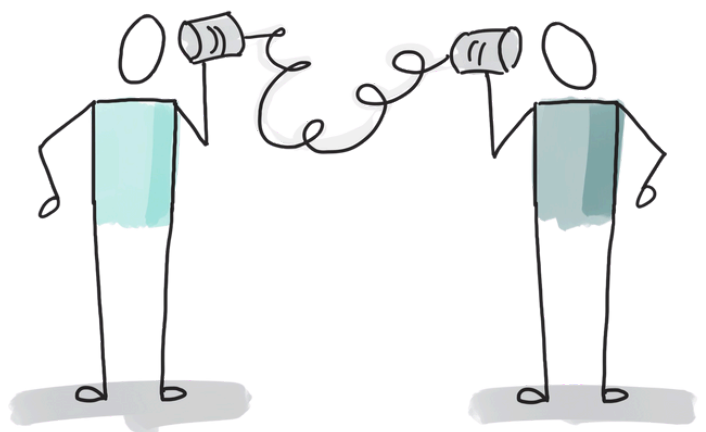
BLEIBEN WIR
IN KONTAKT



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.