



WORKBOOK

MAMA SEIN - FRAU BLEIBEN

FINDE DEINE BALANCE ZWISCHEN MUTTERROLLE
UND EIGENEN BEDÜRFNISSEN!



SANDRA SCHMID, HEILPRAKTIKERIN

Westliche Zwingergasse 7, 94469 Deggendorf • mail@sandraschmid.net • Tel. 0151 - 11 515 747

| | |
|--|-----------|
| ÜBER MICH | 03 |
| WILLKOMMEN | 04 |
| RÜCKBLICK AUF DEN WORKSHOP | 05 |
| WER BIN ICH – AUSSER MAMA? | 06 |
| SELBSTFÜRSORGE IN DEINEN ALLTAG INTEGRIEREN | 07 |
| DEINE SELBSTFÜRSORGE-ERINNERUNG | 08 |
| DIE KÖRPERREISE | 09 |
| ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH | 10 |
| DEIN COMMITMENT AN DICH SELBST | 11 |
| AUSBlick | 12 |
| DANKE | 14 |



Hallo!

Mein Name ist Sandra Schmid. Ich bin Heilpraktikerin, Sozialpädagogin (B.A.) und Säure-Basen-Beraterin mit einer Leidenschaft für ganzheitliches Wohlbefinden. In meiner Arbeit begleite ich Frauen dabei, ihre eigene innere Balance zu finden und sich als Frau mit all ihren Bedürfnissen und Wünschen zu erkennen – jenseits der Rollen, die sie im Alltag einnehmen.

Ich bin überzeugt, dass es für Frauen wichtig ist, sich selbst Raum zu schenken und sich als Individuum zu spüren. Nur wenn wir auch auf uns selbst achten, können wir in unseren vielen Rollen mit Energie und Leichtigkeit agieren.

Mein Ziel ist es, Frauen zu inspirieren, bewusst für sich selbst zu sorgen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein Leben voller Freude, Energie und Leichtigkeit zu führen.

Sandra Schmid

 www.sandraschmid.net

 mail@sandraschmid.net

 [@my.body.is.my.home](https://www.instagram.com/my.body.is.my.home)

WILLKOMMEN *zu* MAMA SEIN - FRAU BLEIBEN



Schön, dass du dir gestern diese wertvolle Zeit für dich genommen hast! Der Workshop war ein erster Schritt, um bewusst innezuhalten und dich mit deiner Rolle als Mutter, aber auch als eigenständige Frau auseinanderzusetzen.

Vielleicht hast du dich in manchen Momenten wiedererkannt, vielleicht waren einige Impulse ganz neu für dich. Egal, was du für dich mitgenommen hast – es sind genau diese kleinen Erkenntnisse, die langfristig Veränderung bringen können.

Denn Selbstfürsorge bedeutet nicht Egoismus, sondern achtsamen Umgang mit dir selbst. Nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch für deine Familie mit Kraft und Freude da sein.

Dieses Workbook hilft dir dabei, deine Gedanken und Erkenntnisse aus dem Workshop zu vertiefen und in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir die Zeit, die Übungen in deinem eigenen Tempo durchzugehen und gerne immer wieder darauf zurückzukommen.

Es wird Momente geben, in denen du dich gestresst fühlst oder das Gefühl hast, dich zwischen all den Anforderungen zu verlieren. In solchen Zeiten darfst du dich daran erinnern: Du bist wertvoll – als Frau, als Mensch, nicht nur als Mama. ❤️

RÜCKBLICK AUF DEN WORKSHOP

WARUM REFLEXION WICHTIG IST

Indem du bewusst zurückblickst, verankerst du die Erkenntnisse des Workshops tiefer in deinem Bewusstsein. Reflexion hilft dir, Klarheit zu gewinnen und erste Schritte zur Veränderung abzuleiten.

Was hat dich besonders berührt oder inspiriert?

Welche Gedanken oder Impulse hast du mitgenommen?

Welche Erkenntnis möchtest du in deinem Alltag umsetzen?



WER BIN ICH – AUSSER MAMA?

IDENTITÄT NEBEN DER MUTTERROLLE

Die Mutterrolle ist ein wichtiger, aber nicht dein einziger Bestandteil. Deine Persönlichkeit, Interessen und Stärken bleiben bestehen und verdienen Aufmerksamkeit.

Nimm dir einige Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu reflektieren:

Welche Eigenschaften und Interessen machen mich als Frau aus?

Welche Dinge haben mir früher Freude bereitet?

Wann fühle ich mich wirklich als "Ich selbst"?

Impulse: Gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das du gerne wieder in dein Leben holen möchtest? Vielleicht ein Hobby, ein Ritual oder ein besonderer Ort?

SELBSTFÜRSORGE IN DEINEN ALLTAG INTEGRIEREN

WARUM IST SELBSTFÜRSORGE ESSENZIELL?

Selbstfürsorge ist keine Luxusoption, sondern essenziell für dein Wohlbefinden. Nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch für andere da sein. Denk an das Prinzip im Flugzeug: Setze dir zuerst die Sauerstoffmaske auf, bevor du anderen hilfst.

Deine fünf persönlichen Wohlfühl-Momente

Schreibe fünf Dinge auf, die du nur für dich tun kannst und magst:

1.

2.

3.

4.

5.

Reflexion:

Wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit für dich genommen?

Was könnte dich davon abhalten?

Welche kleine Gewohnheit kannst du ab heute in deinen Alltag einbauen?

Erinnere dich: Selbstfürsorge muss nicht groß sein – kleine Rituale haben oft die größte Wirkung.

Deine Selbstfürsorge-Erinnerung

Die Kraft von Affirmationen

Positive Glaubenssätze können helfen, Selbstfürsorge als festen Bestandteil deines Lebens zu etablieren. Wiederhole dein Mantra regelmäßig, um dich daran zu erinnern, dass du es wert bist.

Schreibe dein persönliches Selbstfürsorge-Mantra auf und platziere es sichtbar in deinem Alltag:

"

"

Beispiele:

- Ich bin wertvoll und verdiene es, gut für mich zu sorgen.
- Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen.
- Ich erlaube mir, Pausen zu nehmen und aufzutanken.
- Ich bin wichtig.
- Ich Sorge gut für mich.
- Meine Bedürfnisse zählen.
- Ich darf mir Zeit nehmen.
- Ich bin genug.
- Ich gebe mir selbst die Liebe, die ich verdiene.
- Selbstfürsorge ist keine Pflicht, sondern ein Geschenk an mich.
- Ich fülle meine eigene Tasse, bevor ich für andere da bin.
- Ich nehme mir Zeit für das, was mir guttut.
- Ich bin sanft zu mir selbst – heute und jeden Tag.
- Ich darf loslassen und entspannen.
- Ich bin ruhig, gelassen und voller Vertrauen.
- Ich darf mich wichtig nehmen.
- Jeden Tag schenke ich mir einen Moment nur für mich.
- Ich bin in Balance – mit mir selbst und meiner Familie.



ERINNERE DICH

Du bist nicht nur Mama – du bist eine wundervolle, vielschichtige Frau mit eigenen Träumen, Interessen und Bedürfnissen.



DIE KÖRPERREISE

ENTSPANNUNG VON KOPF BIS FUSS

Die Körperreise ist eine einfache, aber sehr wirksame Entspannungsübung, bei der du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf einzelne Körperteile lenkst. Das hilft dir, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden.

Warum Körperreisen guttun können:

- Sie können das Körperbewusstsein stärken
- Sie können dein Nervensystem beruhigen
- Sie können dabei helfen, Anspannung zu lösen
- Sie sind einfach durchführbar – auch bei wenig Zeit

Du kannst sie im Sitzen oder im Liegen machen. Ideal ist eine ruhige Umgebung, aber auch zwischendurch am Tag kann sie sehr wohltuend sein.

So kannst du sie allein zu Hause durchführen:

Schließe deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Boden oder zur Unterlage hat.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Füße. Spüre deine Fußsohlen, deine Zehen. Lass mit jedem Ausatmen die Anspannung los. Wandere weiter zu deinen Unterschenkeln – spüre Waden und Schienbeine.

Dann deine Knie – wie fühlen sie sich an?

Nimm nun deine Oberschenkel wahr – vielleicht sind sie entspannt, vielleicht angespannt – bewerte es nicht.

Jetzt wandere zu deinem Becken, deinen Hüften, deinem Bauch. Atme tief ein und lasse beim Ausatmen los.

Spüre deinen Rücken – vom unteren Rücken bis zu den Schultern. Lass Spannung einfach abfließen.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Armen, deinen Händen, deinen Fingern.

Nun spüre deinen Nacken, deinen Kopf, deine Stirn.

Entspanne deine Gesichtsmuskeln, deinen Kiefer.

Bleibe noch einen Moment ganz bei dir. Atme ruhig weiter.

Und wenn du bereit bist, öffne sanft wieder die Augen.

Du kannst dir auch eine Audioaufnahme machen oder eine App verwenden, wenn du lieber geführt wirst. **Wichtig ist:** nimm dir regelmäßig ein paar Minuten für dich – dein Körper und dein Geist werden es dir danken.



ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

WARUM ENTSPANNUNG SO WICHTIG IST

Körperliche und mentale Anspannung können langfristig zu Stress führen. Kleine Entspannungsübungen können dir helfen, im Alltag gelassener zu bleiben.

Atemübung für einen kurzen Reset

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Atme tief durch die Nase ein, halte kurz die Luft an, und atme langsam durch den Mund aus.
3. Wiederhole dies fünfmal und spüre, wie du ruhiger wirst.

Kleine Dehnübungen für zwischendurch

- Schultern hochziehen & fallen lassen
- Kopf sanft zur Seite neigen & dehnen
- Arme nach hinten verschränken und Brust öffnen
- Sanftes Kreisen der Schultern
- Hände über den Kopf strecken und zur Seite neigen

Tipp bei stressbedingten Nackenschmerzen

Viele Menschen spüren Stress besonders im Nacken- und Schulterbereich. Verspannungen dort sind oft ein Zeichen dafür, dass wir uns überlastet fühlen.

Achte bewusst auf deine Körperhaltung – vor allem, wenn du viel sitzt oder dein Kind trägst. Kurze, regelmäßige Dehnpausen und bewusstes Atmen helfen, Spannungen zu lösen und beugen Schmerzen vor.



DEIN COMMITMENT AN DICH SELBST

WARUM VERBINDLICHKEIT HILFT

Sich selbst ein Versprechen zu geben, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du es auch einhältst. Notiere dein Commitment und erinnere dich regelmäßig daran.

Vervollständige diesen Satz:

"Ich verspreche mir, mir regelmäßig Zeit für mich zu nehmen, indem ich

."

Falls du noch unsicher bist, wie dein Commitment aussehen könnte, hier ein paar Ideen:

- "... mir jeden Morgen fünf Minuten nur für mich nehme."
- "... regelmäßig kleine Pausen in meinen Alltag einbaue."
- "... mir bewusst Zeit für meine Hobbys und Interessen nehme."
- "... einmal pro Woche etwas nur für mich tue – ohne schlechtes Gewissen."
- "... meine Bedürfnisse klar kommuniziere und um Unterstützung bitte."
- "... täglich eine kleine Entspannungsübung mache, um mich zu erden."
- "... abends eine kurze Reflexionszeit einplane, um den Tag bewusst abzuschließen."

Tipp: Lies dir dein Commitment regelmäßig durch, um dich daran zu erinnern, was dir wichtig ist.

EINE KLEINE ERINNERUNG FÜR DICH

Du bist wundervoll so, wie du bist. Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen. Du darfst dir Pausen gönnen, du darfst dich um dich selbst kümmern. Du bist nicht nur eine Mama – du bist eine ganze Welt für dich selbst. ❤️

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Weg, weiterhin bewusst für dich selbst zu sorgen. Du bist wertvoll und verdienst es, gut für dich selbst da zu sein! ✨



WORKSHOPS FÜR MAMAS

WORKSHOPS 2025

Ich freue mich darauf, dich auch bei den nächsten Workshops wiederzusehen. Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop:

„Stress lass nach – Entspannung im Alltag“

Wann: 25. Juli 2025

Inhalt: Einfache Techniken, um trotz voller Tage Momente der Ruhe zu finden.

Workshop:

„Mama, du bist genug!“

Wann: 10. Oktober 2025

Inhalt: Perfektionismus loslassen, Selbstzweifel reduzieren und eigene Erfolge anerkennen.

Workshop:

„Jahresausklang – Kraft tanken für mich“

Wann: 05. Dezember 2025

Inhalt: In der Vorweihnachtszeit einen Moment innehalten und sich selbst etwas Gutes tun.

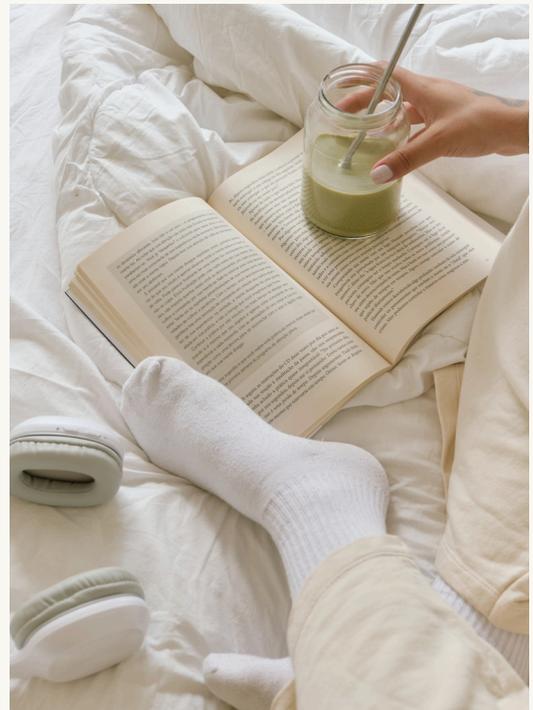
Wann: jeweils 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Praxis Sandra Schmid
Westliche Zwingergasse 7
94469 Deggendorf
Kosten: 30€ je Workshop
inkl. Snacks und Getränke

Anmeldung:

Sichere dir hier deinen Platz

SANDRA SCHMID
HEILPRAKTIKERIN
& SOZIALPÄDAGOGIN (B.A.)

Sandra Schmid
HEILPRAKTIKERIN



Mit
Heilpraktikerin
Sandra Schmid



WEITERE WORKSHOPS 2025



Ich freue mich darauf, dich auch bei den folgenden Workshops zu begrüßen! Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop: „Erwecke deine innere Stärke – Entspannung durch Selbstfürsorge“

Wann: 09. Mai 2025

Inhalt: Stärke beginnt in dir! In diesem Workshop erfährst du, wie du deine inneren Ressourcen aktivierst und mit einfachen Techniken dein Wohlbefinden stärkst.

Workshop: „Achtsamkeit im Alltag – Kleine Rituale für mehr Gelassenheit“

Wann: 23. Mai 2025

Inhalt: Gelassen durch den Tag – entdecke kleine, wirkungsvolle Achtsamkeitsrituale, die dich dabei unterstützen, ruhiger und bewusster zu leben.

Workshop: „Zeit für mich – Entspannung & kleine Wohlfühlrituale“

Wann: 11. Juli 2025

Inhalt: Gönn dir eine Auszeit! Erfahre, wie du bewusste Pausen schaffst und kleine Rituale in deinen Alltag integrierst, die dich stärken und entspannen.

Workshop: „Die Kunst des Loslassens – Entspannung durch Loslassen von Gedanken“

Wann: 26. September 2025

Inhalt: Lass los, was dich belastet! Lerne, mit negativen Gedanken sanft umzugehen und deinen Geist mit gezielten Übungen zur Ruhe zu bringen.

Workshop: „Starke Mitte – Entspannung für Körper & Geist“

Wann: 24. Oktober 2025

Inhalt: Eine starke Mitte bedeutet mehr als Verdauung – sie ist dein inneres Kraftzentrum. Sanfte Entspannungsübungen helfen dir, Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Workshop: „Ruhe finden in der Bewegung – Entspannung durch sanfte Bewegung und kleine Lachyoga-Elemente“

Wann: 21. November 2025

Inhalt: Bewegung kann entspannen! Erlebe, wie sanfte Bewegungen und wohltuende Lachyoga-Elemente dir Leichtigkeit und neue Energie schenken.

Workshop: „Besinnliche Ruhe – Entspannung in der Weihnachtszeit“

Wann: 12. Dezember 2025

Inhalt: Die schönste Zeit des Jahres ohne Stress genießen – mit achtsamen Ritualen und kleinen Entspannungsmomenten für mehr innere Ruhe in der Adventszeit..

Anmeldung

[Melde dich einfach hier an!](#)

Ich freue mich, dich bald wiederzusehen!

Schön, dass du dabei warst!

Danke, dass du dir diese Auszeit für dich genommen hast. Ich hoffe, du konntest neue Impulse mitnehmen und fühlst dich gestärkt, um als Frau und Mama im Gleichgewicht zu bleiben.

Denke daran: Du bist mehr als nur Mama – du bist eine Frau mit eigenen Bedürfnissen, Träumen und Wünschen. Kleine Veränderungen im Alltag können dabei einen großen Unterschied machen. Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst.



Praktische Tipps

- Setze dir feste Zeiten für dich selbst: Plane bewusst kleine Auszeiten, um die Impulse aus dem Workshop umzusetzen. Sei es eine Entspannungseinheit am Morgen oder ein Moment für dich in der Mittagspause.
- Gönn dir regelmäßig eine Auszeit: Auch wenn du nur 5-10 Minuten für dich hast, um bewusst durchzuatmen oder eine kurze Meditation zu machen, hilft das, den Alltag zu entlasten.
- Nutze Übergänge für Ruhe: Wenn du durch den Tag gehst, nutze kurze Momente (beim Umziehen, beim Warten auf den Bus), um dich innerlich zu zentrieren und dich selbst zu spüren.

Feedback & Rezension

Hat dir der Workshop gefallen? Ich freue mich sehr über dein Feedback! Deine Rezension auf Google hilft mir, meine Arbeit weiterzuentwickeln und noch mehr Frauen zu unterstützen, ihre Balance zwischen Mama-Sein und Frau-Bleiben zu finden. Nutze den folgenden Link, um deine Erfahrungen zu teilen – ich danke dir von Herzen!

[Klicke hier, um eine Rezension zu hinterlassen](#)

Herzliche Grüße

Sandra

Thank you.