



# KLARHEIT IM MAMA- ALLTAG

## DEIN PERSÖNLICHES REFLEXIONS WORKBOOK





# Willkommen!

Herzlich Willkommen zu deinem persönlichen Workbook! Hier kannst du in Ruhe deinen Alltag als Mama reflektieren. Nimm dir Zeit (vielleicht wenn die Kinder schlafen oder im Kindergarten sind) mit einer schönen Tasse Kaffee..., ehrlich und detailliert zu antworten, damit du Klarheit über deine Bedürfnisse, Herausforderungen und Wünsche gewinnen kannst.

Dies ist der erste Schritt, um Veränderungen anzustoßen und herauszufinden welche Ziele und Visionen du verfolgen möchtest.

Alles Liebe

Viktoria Stoffe



## 1. Dein aktueller Alltag

Frage: Wie sieht ein typischer Tag in deinem Leben aus?

**Anleitung:** Schreibe deinen Tagesablauf von morgens bis abends auf. Welche Aufgaben erledigst du? Wie fühlst du dich dabei? Was läuft gut, und wo fühlst du dich überfordert?

*Deine Antwort*

## 2. Deine größten Herausforderungen

Frage: Was fällt dir als Mama am schwersten?

**Anleitung:** Notiere die drei größten Herausforderungen, mit denen du aktuell in deinem Alltag konfrontiert bist. Gibt es bestimmte Aufgaben, die dir mehr Frustration bringen als andere?

*Deine Antwort*

### 3. Deine Emotionen

Frage: Wie fühlst du dich im Alltag als Mama?

**Anleitung:** Reflektiere deine Emotionen im Alltag. Fühlst du dich oft gestresst, überfordert oder auch erfüllt und glücklich? Notiere, wie du dich in verschiedenen Situationen fühlst.

*Deine Antwort*

*Tipp: Manchmal ist es schwer, Emotionen in Worte zu fassen. Das ist völlig normal und ein Grund, warum wir später mit dem Systembrett arbeiten – dort müssen Gefühle nicht immer ausgesprochen werden.*

#### 4. Deine Wünsche

Frage: Was würdest du dir wünschen, wenn du dir etwas für deinen Alltag als Mutter wünschen könntest?

**Anleitung:** Denke an Veränderungen, die dein Leben erleichtern würden. Wünschst du dir mehr Zeit für dich selbst? Weniger Stress? Klarheit in deinen Entscheidungen? Notiere deine Wünsche.

*Deine Antwort*

## 5. Deine Sorgen

Frage: Worüber machst du dir häufig Sorgen?

**Anleitung:** Denke an die Dinge, die dir immer wieder Sorgen bereiten. Machst du dir Sorgen um deine Kinder, deine Zeit oder um andere Aspekte deines Lebens als Mama? Schreibe deine Sorgen auf und analysiere, ob sie realistisch oder eher Gedanken sind, die du loslassen kannst.

*Deine Antwort*

## 6. Deine Bedürfnisse

Frage: Welche Bedürfnisse hast du, die aktuell zu kurz kommen?

**Anleitung:** Überlege, welche Bedürfnisse du als Mama hast, die momentan unerfüllt sind – sei es nach Ruhe, Selbstfürsorge oder Unterstützung. Notiere, was du brauchst, um dich besser zu fühlen.

*Deine Antwort*



## 7. Deine Erfolge

Frage: Was hast du in letzter Zeit als Mama gut gemeistert?

**Anleitung:** Reflektiere über deine Erfolge als Mama, egal wie klein sie erscheinen mögen. Vielleicht hast du ein schwieriges Gespräch geführt oder einen besonders herausfordernden Tag gemeistert. Feiere deine Erfolge!

*Deine Antwort*

## 8. Deine Ressourcen

Frage: Welche Ressourcen und Unterstützung hast du in deinem Umfeld?

**Anleitung:** Denke an Menschen, Aktivitäten oder Dinge, die dir helfen, deine Herausforderungen zu meistern. Wer steht dir zur Seite? Was hilft dir, deine Energie wieder aufzuladen?

*Deine Antwort*

*Tipp: Diese Ressourcen sind besonders wertvoll – im Systembrett werden wir ihnen später einen besonderen Platz geben können.*

## 9. Deine Vision

Frage: Wie stellst du dir dein Leben als Mama in einem Jahr vor?

**Anleitung:** Mal dir aus, wie dein Alltag in einem Jahr aussehen könnte, wenn sich die Dinge in die gewünschte Richtung entwickeln. Was wäre anders? Wie würdest du dich fühlen?

*Deine Antwort*

*Denk daran: Es geht nicht darum, alles umzuwerfen, sondern genau dort aufzublühen, wo du verwurzelt bist.*

## 10. Nächste Schritte

Frage: Was kannst du sofort tun, um Veränderungen anzustoßen?

**Anleitung:** Denke an konkrete kleine Schritte, die du in deinem Alltag einführen kannst, um mehr Ausgleich zu finden oder deine Bedürfnisse zu erfüllen. Was kannst du direkt umsetzen, um dein Leben leichter zu gestalten?

*Deine Antwort*

# Wie es weitergehen kann:

Toll, dass du dir die Zeit für diese Reflexion genommen hast! Diese Gedanken sind der erste Schritt zu mehr Klarheit in deinem Mama-Alltag.

Wenn dir das Reflektieren gut getan hat und du zu dem einen oder anderen Thema noch mehr Klarheit haben möchtest, lade ich dich ein mein Angebot kennenzulernen: Mit dem Systembrett und der Methode des verdeckten Arbeitens kannst du deine Gedanken und Gefühle sichtbar machen, ohne alles in Worte fassen zu müssen. Diese Methode ist ideal, wenn:

- du dich oft im Gedankenkarussell verlierst
- du manchmal von Emotionen überwältigt wirst
- du mehr Klarheit suchst, ohne alles durchdiskutieren zu müssen

In einem kostenlosen 15 minütigen Kennenlerngespräch erkläre ich dir gerne, wie wir gemeinsam mehr Klarheit schaffen können – damit du genau dort aufblühen kannst, wo du verwurzelt bist.

[Jetzt kostenloses Kennenlerngespräch buchen]

oder schreib mir eine email: [systemische-beratung@staffe.eu](mailto:systemische-beratung@staffe.eu)



# Über-Mich

Hi, ich bin Viktoria.

Ich unterstütze Mamas, mit kleinen Kindern im turbulenten Familienalltag wieder Klarheit und Entlastung für Kopf und Herz zu finden. Mithilfe meiner einzigartigen Methode holen wir dein Kopfchaos, durch Visualisierung, an die Oberfläche - und das Tolle dabei: Du musst dich nicht erklären, sondern kannst ungeschönt und ehrlich zu dir selbst sein. Als systemische Beraterin und selbst Mama von zwei kleinen Kindern begleite ich dich dabei, genau dort aufzublühen, wo du verwurzelt bist: In deiner Familie.

**Viktoria Staffe**

Systemische Beraterin (DGSF)

Dipl. Pädagogin

Zertifizierte Anwenderin des Online- Systembretts

Email:[systemische-beratung@staffe.eu](mailto:systemische-beratung@staffe.eu)

