



Vom Erschöpft-Sein zur Leichtigkeit

Ein 7-Tage-Workbook für erschöpfte Mamas & Papas

mit Human Design, Lachyoga und intuitiver Selbstfürsorge

Willkommen

Schön, dass du hier bist. Wenn du dieses Workbook aufgeschlagen hast, steckst du wahrscheinlich mitten im Alltag zwischen Windeln, Terminen, Care-Arbeit und dem Wunsch, einfach mal wieder durchzuatmen. Genau dafür ist dieser Kurs gedacht.

In den nächsten sieben Tagen begleite ich dich Schritt für Schritt: Wir schauen gemeinsam auf deine Energie, lernen dein Human-Design-Energiemuster kennen, holen mit Lachyoga Leichtigkeit in deinen Körper und bauen dir alltagstaugliche Rituale, die wirklich bleiben.

Nimm dir für jeden Tag ca. 20–30 Minuten. Es gibt keinen Druck, keinen Zwang zur Perfektion – nur Raum für dich.

„Du musst nicht mehr funktionieren. Du darfst wieder fühlen.“

Was dich erwartet

- Tag 1** Ankommen – dein ehrlicher Energie-Check
- Tag 2** Dein Human-Design-Energietyp entdecken
- Tag 3** Die Erschöpfungsfalle erkennen
- Tag 4** Lachyoga – Leichtigkeit aktivieren
- Tag 5** Grenzen setzen & liebevoll Nein sagen
- Tag 6** Selbstfürsorge-Rituale für den Alltag
- Tag 7** Integration – dein neuer Alltag

Ankommen – dein ehrlicher Energie-Check

Bevor wir irgendetwas verändern, schauen wir erst einmal ehrlich hin. Erschöpfung zeigt sich selten laut – meistens schleicht sie sich über Wochen und Monate ein, bis sie plötzlich alles überschattet.

Reflexion

- Wie fühlt sich meine Energie im Moment an – auf einer Skala von 1 bis 10?
-
- Wann im Tagesverlauf bin ich besonders erschöpft?
-
- Was raubt mir gerade am meisten Kraft?
-
- Wann habe ich mich zuletzt wirklich erholt gefühlt?
-

Übung: 3-Minuten-Körper-Check-in

Setz dich hin, schließe die Augen und wandere gedanklich einmal durch deinen Körper – vom Kopf bis zu den Füßen. Wo spürst du Anspannung? Wo Leichtigkeit? Notiere danach in ein bis zwei Sätzen, was dir aufgefallen ist.

Dein Human-Design-Energietyp entdecken

Human Design hilft dir zu verstehen, wie deine Energie ganz individuell funktioniert – und warum du dich erschöpfst, wenn du gegen deine eigene Natur lebst. Grob unterschieden gibt es vier Energietypen:

- **Manifestor:** initiiert aus sich heraus, braucht viel Freiraum und Ruhephasen nach dem Handeln.
- **Generator / Manifestierender Generator:** hat viel Lebenskraft, erschöpft sich aber schnell an Dingen, die nicht wirklich Freude machen.
- **Projektor:** ist auf Führung anderer ausgerichtet, braucht deutlich mehr Ruhe als die anderen Typen.
- **Reflektor:** spiegelt die Energie seiner Umgebung und braucht besonders viel Rückzug.

Reflexion

Welcher Beschreibung fühlst du dich am nächsten? Was würde sich verändern, wenn du deinem eigenen Energiemuster mehr vertrauen würdest, statt dich mit anderen zu vergleichen?

Tipp: Wenn du deinen genauen Human-Design-Typ noch nicht kennst, kannst du dein kostenloses Chart online mit Geburtsdatum, -zeit und -ort erstellen lassen.

Die Erschöpfungsfalle erkennen

Erschöpfung entsteht selten durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch wiederkehrende Muster: das Gefühl, für alle da sein zu müssen, der innere Antreiber „streng dich mehr an“, oder die Angst, als Mama oder Papa nicht zu genügen.

Typische Muster

- Ich sage ständig Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine.
- Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse konsequent hinten an.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich mir Zeit für mich nehme.
- Ich funktioniere, statt zu fühlen.

Reflexion

Welches dieser Muster erkennst du am stärksten bei dir wieder? Seit wann begleitet es dich?

Kleiner Perspektivwechsel: Dieses Muster hat dich einmal geschützt oder dir geholfen. Wofür könnte es früher gut gewesen sein – und brauchst du es heute noch in dieser Form?

Lachyoga – Leichtigkeit aktivieren

Lachen wirkt körperlich fast wie Sport: Es senkt Stresshormone, aktiviert das Zwerchfell, bringt mehr Sauerstoff in den Körper und schüttet Glückshormone aus. Beim Lachyoga geht es nicht um echten Humor, sondern um bewusstes, körperliches Lachen – das schnell in echtes, herzliches Lachen übergeht.

Mini-Lachyoga-Praxis (5 Minuten)

- Stell dich aufrecht hin, Füße hüftbreit, und schüttle kurz Arme und Beine aus.
- Atme tief ein und beim Ausatmen sag laut „Ho-Ho-Ha-Ha-Ha“ – dreimal wiederholen.
- Klatsche dabei rhythmisch in die Hände.
- Beginne bewusst zu lachen – auch wenn es erst gespielt wirkt, lass es 1–2 Minuten laufen.
- Lass das Lachen langsam ausklingen und spüre einen Moment in Stille nach.

Reflexion

Wie hat sich dein Körper vorher angefühlt – und wie danach?

Alltagstipp: Diese Übung eignet sich super für stressige Momente mit Kindern – oft steckt die Leichtigkeit an, auch bei den Kleinen.

Grenzen setzen & liebevoll Nein sagen

Viele erschöpfte Eltern haben verlernt, Nein zu sagen – aus Sorge, egoistisch zu wirken oder andere zu enttäuschen. Dabei ist eine klare Grenze oft der liebevollste Weg, langfristig für alle da sein zu können.

Reflexion

- Wo sage ich aktuell Ja, obwohl mein Körper Nein sagt?
-
- Wovor habe ich Angst, wenn ich Nein sage?
-
- Wer oder was würde sich verändern, wenn ich öfter meine Grenze zeige?
-

Übung: Deine liebevolle Nein-Formel

Formuliere für eine aktuelle Situation einen Satz, der freundlich, aber klar ist, z. B.: „Ich merke, das schaffe ich gerade nicht – lass uns eine andere Lösung finden.“ Schreib deine eigene Formel auf:

Selbstfürsorge-Rituale für den Alltag

Selbstfürsorge muss nicht groß oder zeitaufwendig sein. Oft reichen kleine, wiederkehrende Rituale, die sich fest in deinen Alltag einfügen lassen.

Ideen für Mini-Rituale (2–10 Minuten)

- Morgens 3 Atemzüge bewusst spüren, bevor das Handy in die Hand kommt.
- Eine Tasse Tee wirklich in Ruhe trinken, ohne Nebentätigkeit.
- Ein kurzer Spaziergang allein, auch wenn es nur um den Block ist.
- Abends drei Dinge notieren, die heute gut waren.
- Ein Lieblingslied bewusst hören und dabei tanzen oder wippen.

Deine persönliche Ritual-Auswahl

Welche zwei Rituale möchtest du ab morgen ausprobieren? Wann genau baust du sie ein?

Integration – dein neuer Alltag

Der letzte Tag ist kein Abschluss, sondern ein Übergang. Es geht jetzt darum, was du aus dieser Woche mit in deinen ganz normalen Alltag nimmst.

Rückblick

- Welche Erkenntnis dieser Woche hat mich am meisten berührt?

-
- Was hat sich in meinem Körpergefühl verändert?

-
- Welches Ritual möchte ich fest beibehalten?
-

Mein Brief an mich selbst

Schreib dir ein paar liebevolle Zeilen, die du in einem erschöpften Moment wieder lesen möchtest.

„Leichtigkeit ist kein Zustand, den du erreichst – sie ist eine Entscheidung, die du täglich neu triffst.“

Danke, dass du dir diese Zeit geschenkt hast.

Du darfst dieses Workbook immer wieder zur Hand nehmen, wenn du neue Kraft und
Leichtigkeit brauchst.
