

INSPIRATION



Me-Time

10 KREATIVE IDEEN
FÜR MEHR ZEIT FÜR
DICH SELBST

OHNE DABEI DEINE MUTTERROLLE
ZU VERNACHLÄSSIGEN

NIMM DIR

Zeit

FÜR DIE DINGE, DIE DICH

glücklich

MACHEN!

AUTOR UNBEKANNT

Hallo

DU WUNDERVOLLE

Mama!

Wie schön, dass DU da bist!

Herzlich willkommen auf deinem Weg zu mehr Zeit für dich selbst.

Es ist großartig, dass du dir diese Inspiration mit 10 Ideen für deine Me-Time heruntergeladen hast und somit dir und deinen Bedürfnissen mehr Platz in deinem Leben einräumen willst.



DIESE 10

Ideen

soll ein Anstoss für dich sein, dir mehr Zeit für dich zu nehmen, dich wieder mehr in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Hier findest du **10** Tipps, Anregungen und Inspirationen, wie du mehr Me-Time in deinen Alltag integrieren kannst, ohne dabei deine Rolle als Mutter zu vernachlässigen.

Denn seien wir ehrlich, wer kennt es nicht, dieses Gefühl, “das darf ich nicht” oder “was sollen die anderen denken, wenn ich mir Zeit für mich nehme und sie nicht mit den Kindern verbringe”.

Diese Sätze, sind nicht nur in deinen Gedanken, sondern wir hören sie ständig und überall.

Sie sind dadurch tief verankert, da wir, du und ich, sie von klein auf hören und auch vorgelebt bekommen. Solche Aussagen nennt man Glaubenssätze. Sätze/Aussagen die man glaubt und für sich als “wahr” angenommen hat, oft ohne sie zu hinterfragen. Solche Glaubenssätze können, gerade wenn wir sie von anderen übernommen haben und sie nicht mit unserer eigenen Überzeugung übereinstimmen, hemmen und zurückhalten. Die Frage ist, sind sie deshalb aber richtig? Richtig für dich?

Lass diese Frage einmal auf dich und in dir wirken und wenn wissen willst, wie du solche Glaubenssätze identifiziert, sie veränderst, vielleicht auch ersetze und dich frei von ihnen, fremden Werten sowie Anforderungen machst und dir ein selbstbestimmtes Leben aufbaust, dann schaue gerne auf Seite 16, dort findest du weitere Infos.

Beim zusammenstellen der Inspirationen, habe ich darauf geachtet, dass Tipps dabei sind, die du

- mit Kindern oder Familie machen kannst,
- zu Hause umzusetzen sind,
- nicht viel Zeit in Anspruch nehmen,
- variabel und abwechslungsreich sind.

Denn DU bist besonders, wertvoll und wunderbar und verdienst es, genauso behandelt zu werden.

Daher schau dir die 10 Vorschläge an, gucke, welchen du in deinen Alltag integrieren kannst und fange am besten HEUTE noch damit an!

WENN WIR NICHT
AUF UNS

selbst

ACHT GEBEN,
SIND WIR IRGENDWANN
NICHT MEHR IN DER
LAGE, ANDEREN ETWAS
ZU GEBEN.

KATHARINA CASPARI

Hi!

ICH BIN
KATHARINA

MENTORIN FÜR
BERUFSTÄTIGE MAMAS,
MIT KIND/ERN IM ALTER VON
0-10 JAHREN,
DIE SICH SELBST WIEDER
MEHR IN DEN MITTELPUNKT
STELLEN WOLLEN

Als erstes, möchte ich dir eine Geschichte von einer Frau erzählen, lass sie uns Anna nennen.

Anna ist eine berufstätige Mutter von mehreren Kindern und arbeitet in einem anspruchsvollen Job. Ihre Tage sind vollgepackt mit Meetings, Kinderbetreuung, Hausarbeit und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Sie hat keine Zeit für sich selbst, um sich zu entspannen oder ihre eigenen Interessen zu verfolgen. Anna fühlt sich ständig müde, gestresst und überfordert. Sie spürt eine tiefe Unzufriedenheit und fragt sich, ob das alles ist, was das Leben für sie bereithält.

Also macht sich Anna auf den Weg, sucht nach Möglichkeiten, Lösungen und probiert alles mögliche aus...



... jedoch, so wirklich half nichts.

Als Anna, schon fast am aufgeben war und sich damit abgefunden hatte, das ihr Leben einfach so weitergehen würde, trat jemand in ihr Leben, der sie mit den Themen Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwert konfrontierte.

Sie fing an, sich damit auseinanderzusetzen und in ihr entstand der Wunsch, ihr Leben zu verändern.

So oder so ähnlich, wirst du dich wahrscheinlich auch fühlen. Zumindest beschreibt das ziemlich genau, wie ich mich vor über 11 Jahren gefühlt habe und wie mein Leben aussah.

26 Jahre meines Lebens lebte ich fremdbestimmt. Durch meine persönliche Reise und Transformation, die weitere 11 Jahre gedauert hat, habe ich gelernt, wie man sich aus diesem Hamsterrad befreit. Heute bin ich 5-fach Mama, Unternehmerin und lebe ein freies und selbstbestimmtes Leben. Meine Bedürfnisse stelle ich in den Mittelpunkt und achte darauf mir genügend Zeit für sie, als auch meine Träume, Ziele und Wünsche einzuräumen.

Diese Erfahrungen und mein Wissen teile ich mit Müttern, die ähnliche Herausforderungen zu meistern haben.

Diese 10 Ideen sind ein kleiner Einblick in meine Arbeit und ich hoffe, dass sie dir dabei helfen, dir mehr Zeit für dich zu nehmen und dich in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Ich wünsche dir viele tolle Momente, als Mutter zusammen mit deinen Kids, aber auch alleine als Frau.

ALLES LIEBE

Katharina

ME-TIME

info@katharina-caspari.de

10

KREATIVE
IDEEN FÜR MEHR
Zeit
FÜR DICH SELBST

09



Übersicht

DER 10 TIPPS & INSPIRATIONEN

MONDSCHNEIN-SPAZIERGANG

FAMILIEN-KOCHABEND

NATURKUNST-PROJEKT

SELBSTPFLEGE-PICKNICK

MEDITATIVE MALZEIT

MORGENRITUAL MIT YOGA

SINNESGARTEN

ZEITMANAGEMENT-APPS

MUSIK- UND TANZPAUSEN

MINI-RETREATS ZU HAUSE

Du BIST EINE wunderbare MUTTER!

Auf den nächsten Seiten findest du die Tipps, Ideen und Anregungen.

Zu jedem findest du einen Vorschlag, wie du die Ideen direkt umsetzen kannst.

Diese kreativen und einfachen Tipps helfen dir, mehr Me-Time zu finden und dabei auch noch Spaß mit deinen Kindern zu haben.

Probiere diese einzigartigen Vorschläge aus und finde heraus, wie du dich wieder mehr in den Mittelpunkt stellen kannst, ohne dabei deine Mutterrolle zu vernachlässigen. Dein Wohlbefinden ist genauso wichtig wie das deiner Familie!



Mondschein-Spaziergang

Verwandle deinen Abendspaziergang in ein kleines Abenteuer. Warte, bis die Kinder schlafen, und genieße die frische Luft und die Stille der Nacht. Das hilft dir, den Kopf frei zu bekommen und dich zu entspannen.

Familien-Kochabend

Verwandle das Kochen in ein gemeinsames Erlebnis. Plane einmal die Woche einen Kochabend mit der Familie, bei dem alle mithelfen. So verbringst du Zeit mit deinen Lieben und hast trotzdem eine Auszeit vom Alltagsstress.



Naturkunst-Projekt

Nutze gemeinsame Spaziergänge mit deinen Kindern, um Materialien aus der Natur zu sammeln (Blätter, Steine, Zweige). Zu Hause könnt ihr dann gemeinsam Kunstwerke daraus basteln. Während die Kinder kreativ sind, kannst du diese Zeit für dich nutzen.



Selbstpflege-Picknick

Plane ein Picknick im Garten oder im Park, bei dem du dich und deine Kinder mit gesunden Snacks verwöhnst. Während die Kinder spielen, kannst du dir eine Gesichtsmaske gönnen oder ein Buch lesen.





Meditative Malzeit

Schaffe einen Meditationsbereich in deinem Zuhause, den du und deine Kinder für ruhige Mal- oder Zeichenstunden nutzt. Diese kreative Auszeit kann beruhigend wirken und dir einen Moment der Entspannung bieten.

Morgenritual mit Yoga

Integriere ein kurzes Yoga- oder Stretching-Ritual in den Morgenablauf, das du gemeinsam mit deinen Kindern machst. Diese 10 Minuten können deinen Tag positiv beginnen und dir Energie schenken.



Sinnesgarten

Pflanze mit deinen Kindern einen kleinen Kräuter- oder Blumengarten. Die tägliche Pflege und Beobachtung der Pflanzen kann euch allen eine ruhige und verbindende Aktivität bieten.





Zeitmanagement-Apps

Nutze spezielle Zeitmanagement-Apps, die dich daran erinnern, regelmäßige Pausen einzulegen. Während deine Kinder ihre eigenen kleinen Aufgaben erledigen, nimm dir bewusst eine kurze Auszeit.

Musik- und Tanzpausen

Nutze kurze Musik- und Tanzpausen, um dich und deine Kinder in Bewegung zu bringen und Stress abzubauen. Eine schnelle Tanzparty zu eurem Lieblingssong kann Wunder wirken und ist eine tolle Art, Energie zu tanken.



Mini-Retreats zu Hause

Plane regelmäßige "Mini-Retreats" in deinem Zuhause. Das könnte ein entspannendes Bad sein, während die Kinder einen Film schauen, oder eine kurze Meditationssession, während sie ein Puzzle lösen.



DANK E

DASS ES
DICH*gibt!*

Liebe Mama!

Tief in dir weißt du, wie wichtig es ist, dir auch mal Zeit für dich zu gönnen. Ich hoffe, dass dir diese 10 kreativen Tipps als Inspiration dienen, mehr Me-Time zu finden und dabei auch noch Spaß mit deinem/deinen Kind/ern zu haben.

Probiere diese einzigartigen Vorschläge aus und finde heraus, wie du dich wieder in den Mittelpunkt stellen kannst, ohne deine Mutterrolle zu vernachlässigen. Denn DEIN Wohlbefinden ist genauso wichtig, wie das deiner Kinder und deiner Familie!

Alles Liebe

Katharina

EINFACH ICH SEIN: LEBE FREI UND SELBSTBESTIMMT

EINFACH ICH SEIN - WAS FÜR EIN
SCHÖNER TRAUM...

Doch warum soll es ein Traum bleiben?

In meiner 12 oder 24-wöchigen 1:1 Begleitung, oder im Gruppenprogramm, lassen wir diesen Wunsch wahr werden.

Du erfährst:

- ♥ wie du endlich dich selbst lieben und annehmen kannst
- ♥ was deine eigenen Ziele, Träume und Wünsche sind
- ♥ wie du deine Bedürfnisse (wieder) in den Vordergrund stellst
- ♥ dich frei machst von den Erwartungen, Regeln und Vorgaben, die Familie, Job und Gesellschaft an dich stellen
- ♥ wie du mehr Zeit für dich und deine Bedürfnisse bekommst
- ♥ Tipps, Strategien und Anregungen um dir eine eigene Struktur aufzubauen, die für dich und deine Situation passt

Willst du schon bald frei und selbstbestimmt leben und dabei so sein, wie du bist?

Dann vereinbare jetzt ein Gesprächstermin unter

www.katharina-caspari.de/kontakt

oder scan dir den QR-Code ab, da gelangst du direkt zum Kontaktformular



ICH GLAUBE,
DASS ES IM

Leben

DARUM GEHT, MUTIG ZU SEIN UND
SEINEN TRÄUMEN ZU FOLGEN.
MAN SOLLTE NIEMALS DAVOR
ZURÜCKSCHRECKEN, HART ZU
ARBEITEN & RISIKEN EINZUGEHEN.

MERYL STREEP

Me-Time

10 KREATIVE IDEEN FÜR
MEHR ZEIT FÜR DICH
SELBST

OHNE DABEI DEINE MUTTERROLLE
ZU VERNACHLÄSSIGEN

INSPIRATION



info@katharina-caspari.de



www.katharina-caspari.de



@katharina_caspari

Katharina Caspari