

# 7 kraftgebende Routinen für berufstätige Mütter voller Energie

Lass es zu deinem neuen Normal werden  
voller Energie durchs Leben zu tanzen



Deine Gesundheitsexpertin

Sind wir mal ehrlich, berufstätige Mütter haben keine Zeit für zwei Stunden Morgenroutine!

Wie auch immer es die Menschen machen, bei mir klappt es nicht. Vor meinen Kindern aufzustehen, macht wenig Sinn, da sie spätestens 30 Minuten später auch wach sind. Und das schon immer, verlässlich!

Ich feiere die Menschen, die es schaffen ab 5 Uhr in die Meditation zu gehen und/oder schon Yoga zu machen, um dann mit einem leichten Frühstück, voller Energie und entspannt in den Tag zu starten! Ich habe festgestellt, als berufstätige Mutter, damals von zwei kleinen Kindern und unter der Woche alleinerziehend, dass es so für mich nicht klappt.

## Aber wie dann?!

So konnte es auch nicht weiter gehen! Total erschöpft und ständig geladen, häufige Kopfschmerzen und starke Verdauungsproblemen, so wollte ich auch nicht weiter leben. Mein Ziel war: Ich wollte wieder in den Spiegel gucken können und stolz auf mich sein!

Gesundheit muss für mich einfach sein und zwar so einfach wie möglich! Trotzdem muss und will ich gesund sein! Das ist auch das Einfachste im Alltag für mich. Denn, wenn ich fit und voller Energie bin, dann läuft der Tag mit Höhen und Tiefen und ich bin abends stolz auf mich, kann erfreut in den Spiegel gucken und sagen, das habe ich heute gut gemacht.

Wenn du bis hierher gelesen hast, dann gehörst du auch zu den berufstätigen Müttern, die den Soundtrack ihres Lebens selber schreiben wollen – JUCHHU – feiere dich!

Da es mir eine Herzensangelegenheit ist, so viele Frauen wie möglich an ihre Einzigartigkeit und Großartigkeit zu erinnern, habe ich dir eine Liste mit 7 wertvollen Tipps zusammengestellt!

# 7 Tipps für kraftvolle Mütter

Lerne aus den Erfahrungen einer selbstständigen Osteopathin und zweifachen Mutter

## ➔ 5 Minuten Atemübung

Du wachst morgens erholt auf und nimmst dir 5 Minuten Zeit für Atemübungen

## ➔ 1 Glas warmes Wasser trinken

Du gehst ins Bad und dort steht ein Glas bereit und du trinkst zu aller erst ein Mal heißes/warmes Wasser

## ➔ Spiegelübung

Du guckst in dein linkes Auge und sagst zu dir: „Ich liebe mich!“

## ➔ 1 Minute Lächel-Training

Auf der Toilette kannst du gleich noch eine Minute Lächel-Training hinterherschieben, was dann ganz automatisch schon kommt, da du dir so bekloppt vorkommst!

## ➔ kurze körperliche Bewegung

Die Freaks unter uns schaffen noch schnell ein paar Yoga Moves oder tanzen eine Runde zum Lieblingslied ab. An ganz verrückten Tagen schaffen wir es sogar eine halbe Stunde (Leider holt uns dann danach jedoch der Alltag wieder ein und es wird doch noch hektisch, bevor alle angezogen, gefrühstückt und versorgt das Haus verlassen). Aber auf jeden Fall gehe ich mindestens 30 Minuten am Tag spazieren oder bewege mich anderweitig 30 Minuten am Stück; spätestens abends vor dem TV ist es möglich Yoga oder andere Gymnastikübungen zumachen.

## ➔ Gesundes, schnelles Frühstück

Das Frühstück muss einfach, schnell zubereitet und dennoch gesund und nahrhaft sein.


## ➔ 5 Minuten Meditation

Spätestens abends im Bett, bevor ich mich hinlege, nehme ich mir Zeit für wenigstens 5 Minuten Meditation und es wird meist automatisch mehr, erst dann lege ich mich hin oder lese noch einen Moment!

Probiere diese 7 kleinen Veränderungen aus und du bist in einem halben Jahr ein anderer Mensch!

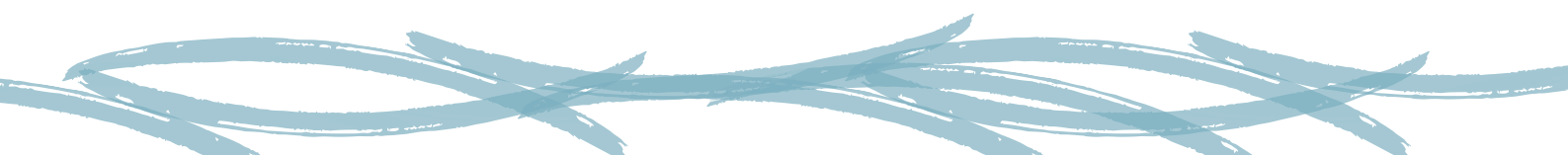
Kleiner Tipp: hänge diese Liste gut sichtbar auf, zum Beispiel an den Spiegel im Badezimmer.





Wenn du morgens voller Energie, schmerz- und symptomlos aus dem Bett hüpfst und dich in der Regel sehr auf den vor dir liegenden Tag freust, trage dich bitte aus dem Newsletter aus. Ich will ehrlich sein, dann ist das hier für dich reine Zeitverschwendung!

Wenn du dich in den folgenden Symptomen wieder findest, dann kann dir dieser Newsletter die nötige Motivation und das nötige Know-How vermitteln, wie du endlich den Soundtrack deines Lebens selber schreibst und damit voller Energie deinen Tag lebst!

- ständige Müdigkeit • Erschöpfung • Verdauungsprobleme
  - Schlafprobleme • Kopfschmerzen • Tinnitus • Herzrasen
  - Nackenverspannungen • Zyklusprobleme • Gereiztheit • Stress
  - schlechtes Gewissen • die Frage, wie schaffen es die Anderen
  - das Gefühl zu versagen • abends nicht in den Spiegel gucken zu können • Schuldgefühle • ...
- 

Dann sag ich dir: Du bist nicht alleine. Ich kenne die Symptome und Gefühle und ich habe damals, als mein Sohn 2 Jahre und meine Tochter 6 Monate alt waren – ich selbstverständlich schon gearbeitet habe – einen Fehler gemacht! Ich habe nämlich all mein Wissen nicht gelebt, ich dachte ich tat es – aber nein... und dann habe ich mich täglich Stück für Stück an mein eigenes Wissen gehalten und mir mein Leben wieder so gebaut, dass ich es liebte.

Was brauchst du, um das was du weißt zu leben?  
Go for it!!!  
Sei dir bewusst – du bist so oder so ein Vorbild!  
Ich entscheide mich immer wieder für das gute Vorbild in meinem eigenen Tempo.



Vergiss niemals wie wichtig Wiederholungen sind um neue Routinen aufzubauen, schau deine Kinder an, wie oft sie hinfallen, bis sie laufen können, also übe, übe, übe und feiere dich bei deinem gesunden und nahrhaften Frühstück.

# Selbstreflexion

Hier ist Platz für deine Notizen :)

➔ „Was war entspannter an diesem Morgen?“

---

---

➔ „Wie war die Reaktion deiner Kinder auf den „neuen Morgen“?“  
(Ich finde es immer lustig, wie meine Kinder mich ungläubig und mit fragendem Blick „Was macht sie da?“ anschauen, wenn ich es etwas Neues ausprobiere)

---

---

➔ „Wie hast du dich gefühlt, als du die ersten 4 Punkte abgeschlossen hattest und in die Küche zum Frühstück vorbereiten für die Familie gegangen bist?“

---

---

➔ „Warst du geduldiger mit dir und deinen Kindern?“

---

---



P.S.: Weißt du, wann der Mensch bereit ist was zu ändern?  
Genau – bei extrem starken Schmerzen oder Leidensdruck oder bei extrem hohen Zielen!  
Nun frag ich dich – für welchen Weg entscheidest du dich?

Es ist wichtiger denn je, so viele gesunde Frauen wie möglich in ihre Kraft zu bringen. Wir sind die Vorbilder für unsere Töchter! Stell dir Mal vor, deine Freunde, Familie und Verwandte würden sich wirklich nur von lebendigen Mitteln ernähren, würdest du es dann nicht auch tun?

Damit sich was ändert brauchen wir mutige, großartige Vorreiterinnen, die es uns ermöglichen über Generation für Generation immer weiter zu heilen. Damit auch du zu diesen starken, mutigen Frauen voller Energie gehörst, habe ich den

### **Online-Kurs „Einfach-Gesund“** für berufstätige Mütter entwickelt.

In meinem Kurs zeige ich dir, wie du deinen Körper, aus osteopathischer Sicht, bei der Regeneration unterstützen kannst! Trage dich in die Warteliste ein und sichere dir jetzt deinen Platz um endlich den Soundtrack deines Lebens selber zu schreiben!

Lass mich die (virtuelle) Freundin an deiner Seite sein, die dich mit zieht in ein Leben voller Energie und Gesundheit!

Ich schick dir eine kraftvolle Herzensumarmung.

*Deine Carina Rathke*

