



# Jetzt bist du dran

Dein Einstieg in  
bleibende Selbstfürsorge

Dein Mini-Workbook.  
Richtung leichter.

FamilienWege

Familienbegleitung.

bindungsorientiert.



Wie schön, dass du hier bist!  
Du hast das Audio gehört und **dich dafür entschieden, dich selbst mal wieder wichtig zu nehmen.**  
Und das ist kein kleiner Schritt.

Denn du kümmerst dich viel.  
Um dein Kind. Um den Alltag. Um „alles andere“.  
**Aber wann kümmerst du dich um dich?**

Ich weiß, wie schwer das ist. Ich war da selbst.  
Ich kenne die Gedanken und das Gefühl auf der Strecke zu bleiben nur zu gut.

Darum bekommst du hier nochmal die 5 Fragen zum Audio - nicht zum Abarbeiten, **sondern zum wirklich spüren, was du brauchst.**

Und wenn du sagst: „Ich will da tiefer rein“, findest du am Ende einen kleinen **Ausblick auf Mama Reset** – mein Audio-Kurs für echte, bleibende Veränderung.



**Ich bin Elena**, alleinerziehende Mama von zwei Jungs, Pädagogin und BINDU-Familienbegleiterin i.A.

**Ich begleite Mamas**, die wieder mehr bei sich ankommen möchten, **um sich und ihre Kinder gut durch den Familienalltag begleiten zu können.**



# Dein Blick nach innen

5 Fragen

Gleich nach dem Hören – oder wann immer du Zeit findest – nimm dir einen Moment für dich und diese 5 Fragen:

Wann warst du das letzte Mal wirklich allein – und hast die Zeit nicht genutzt, um etwas abzuarbeiten?

---

---

Welche hinderlichen Gedanken kommen dir, wenn du dich eigentlich um dich selbst kümmern wolltest?

---

---

---

---

Wie wirkt es deiner Meinung nach auf andere, wenn du dir Zeit für dich selbst nimmst?

---

---

---

---

---

Wie würdest du dich fühlen, wenn du regelmäßig einen kleinen Moment nur für dich hättest – ohne Schuldgefühl?

---

---

---

---

---

---

Was hält dich aktuell davon ab, diesen Moment wirklich umzusetzen?

---

---

---

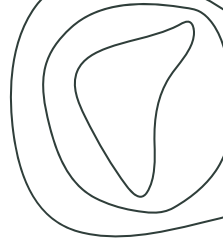
---



Und wenn du jetzt spürst: Ich will mehr?

Dann bist du nicht allein.

**Und du musst den Weg nicht allein gehen.**



## → Mama Reset Audio Kurs ←

In Mama Reset begleite ich dich in **5 Modulen mit kompakten Audios, einem voranbringenden Workbook und einem gemeinsamen Live-Call zum Schluss**, damit deine Selbstfürsorge nicht wieder verpufft, sondern wirklich nachhaltig im Alltag bestehen bleibt.

Du bekommst unter anderem:

- Strategien für mehr Energie & Leichtigkeit
- Methoden, die zu deinem Alltag passen
- Begleitung, die ehrlich, klar und stärkend ist

Weil es nicht egoistisch ist, für dich zu sorgen.  
Sondern absolut notwendig.

**Schreib dich hier auf die Warteliste** für Mama Reset und erfahre als Erste, wenn es wieder losgeht.



[Ab auf die Warteliste](#)

Audio-Kurs

