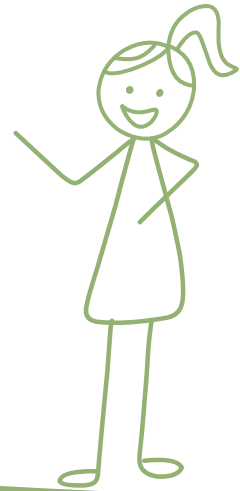




5 schnelle Mini-Steps

für dich im Alltag als Mama

Fünf kleine Übungen für jeden Energietyp, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.



Deine kleinen Schritte für die Veränderung im Alltag

Dein Tag ist voll mit tausend Aufgaben und wenn du endlich Zeit hättest etwas für dich zu tun, bist du zu müde oder weißt gar nicht wo du anfangen sollst. Deshalb habe ich diese Mini-Steps erstellt. Sie sind so etwas wie kleine Alltagsexperimente. Denn ich möchte nicht, dass du noch mehr zu tun hast. Sondern dass du beginnst wieder zu spüren, was zu dir passt.

Die Übungen kommen aus dem Human Design. Das ist ein System, das beschreibt, wie deine Energie im Alltag am besten arbeitet. Dein Energietyp zeigt dir dabei, wie du am leichtesten entscheidest, dich erholst und mit anderen in Kontakt gehst. Es gibt fünf Energietypen, einer davon bist du.

WELCHER TYP BIST DU?

Generatorin	viel Kraft, wenn dich etwas wirklich anspricht	Seite 3
Manifestierende Generatorin	schnell, vielseitig und oft zehn Ideen gleichzeitig	Seite 4
Projektorin	sieht klar, was andere brauchen, und hat Energie in Wellen	Seite 5
Manifestorin	bringt Dinge ins Rollen und liebt ihre Freiheit	Seite 6
Reflektorin	spürt Stimmungen wie ein Spiegel und braucht Zeit für Klarheit	Seite 7

Deinen Energietyp findest du in deinem Human-Design-Chart. Kennst du ihn noch nicht, schreib mir eine PN, dann schauen wir gemeinsam hin.

So nutzt du die Mini-Steps

Such dir einen Step aus, bei dem du beim Lesen gedacht hast: „Ja. Genau das.“ Probier ihn diese Woche einmal aus und schau, was sich verändert. Wenn er nicht passt, lass ihn liegen. Auch das ist eine Antwort.

Generatorin

Viel Kraft, wenn dich etwas wirklich anspricht

Du hast viel Ausdauer, wenn etwas dich anspricht. Und du verbrauchst sie schnell, wenn du nur funktionierst, weil es eben gemacht werden muss. Als Mama heißt das oft: den Laden am Laufen halten und sich am Abend fragen, wohin die Kraft gegangen ist.

1 Antworten statt planen

Morgens, 1 Min

Frag dich morgens nicht „Was muss ich alles schaffen?“, sondern „Worauf kann ich heute antworten?“ Achte darauf, was wirklich auf dich zukommt: eine Frage, eine Situation, ein Bedürfnis deines Kindes. Dort darf deine Kraft hin.

2 Drei Sekunden Körper

Im Alltag

Wenn dich jemand etwas fragt, warte kurz, bevor du antwortest. Kommt ein warmes „Mhm“ oder wird es leise schwer? Dein erstes Körpergefühl weiß oft mehr als dein Kopf.

3 Der Halbsatz „Ich muss noch schnell ...“

Im Alltag

Stoppe, wenn du diesen Satz denkst, und frag dich: „Würde ich das auch tun, wenn niemand es erwartet?“ Manchmal lautet die Antwort ja. Manchmal ist es aber ein nein – dann lass es.

4 Eine Kleinigkeit abgeben

5 Min

Bitte heute um genau eine Sache, zum Beispiel: „Kannst du bitte den Müll rausbringen?“ Du brauchst niemandem zu beweisen, dass du alles allein schaffst.

5 Was hat mich heute frustriert?

Abends, 3 Min

Wenn Frust da war, frag dich: „Wo habe ich initiiert, statt zu antworten?“ Nicht als Vorwurf, sondern als Hinweis, wohin es leichter geht.



Manifestierende Generatorin

Schnell, vielseitig und oft zehn Ideen gleichzeitig

Du bist schnell, neugierig und hast oft mehrere Dinge gleichzeitig im Kopf. Im Familienalltag heißt das: viel Bewegung, viele Richtungswechsel und manchmal der leise Zweifel, ob du dich schon wieder verzettelst. Das ist kein Chaos. Das ist dein Tempo.

1 Impulse statt To-do-Liste

Im Alltag

Schreib heute auf, was in dir etwas auslöst: ein Lied, ein Satz im Gespräch, ein Bild. So siehst du nach ein paar Tagen, was wirklich zu dir passt.

2 Erst kurz in den Körper

1 Min

Bevor du etwas Neues anfängst, spür kurz hinein: Wird es weit und lebendig, oder eher eng? Bei einem inneren Ja – go for it. Bei Enger darf es warten.

3 Kurz Bescheid sagen

1 Min

Sag deiner Familie, was du vorhast, bevor du loslegst: „Ich hab Lust, das Wohnzimmer umzustellen, nicht wundern, wenn es gleich anders aussieht.“ So bleibst du in deinem Tempo, und keiner ist überrumpelt.

4 Umentscheiden ist erlaubt

Diese Woche

Plane bewusst Zeit ein, in der du etwas noch ändern darfst. Dass du deine Meinung wechselst, ist kein Zeichen von Unzuverlässigkeit, sondern von Vielseitigkeit.

5 Nach dem Trubel raus

10 Min

Geh nach einem intensiven Nachmittag oder Telefonat zehn Minuten spazieren, ohne Ziel. Dein Kopf darf sich nach so viel Tun und Leisten wieder sortieren.



Projektorin

Sieht klar, was andere brauchen, und hat Energie in Wellen

Du siehst, was andere brauchen, oft noch bevor sie es aussprechen. Deine Energie kommt eher in Wellen als im Dauerlauf. Als Mama fühlst du dich deshalb schnell leer, wenn du wie alle anderen durchhalten willst. Deine Ruhe ist keine Schwäche, sie ist dein Weg.

1 „Ich beobachte gerade ...“

Im Gespräch

Formuliere einen Gedanken heute als Beobachtung statt als Ratschlag. Statt „Du solltest ...“ sagst du „Ich beobachte gerade ...“. Das lässt Raum, und Menschen fragen von selbst nach mehr.

2 Zehn Minuten nur für dich

Täglich, 10 Min

Ohne Handy, ohne Gespräche, ohne Aufgaben. Kein Yogakurs, kein Programm, nur du. Gerade weil du tagsüber viel von anderen aufnimmst, darf es diesen Moment geben.

3 Ist das eine echte Einladung?

Im Alltag

Nicht jedes „Kannst du bitte ...!“ schätzt deine Expertise. Spür, ob du mit Offenheit und Respekt gefragt wirst oder ob der andere nur etwas von dir will um es nicht selbst zu machen.

4 Ein Nein aus Selbstachtung

Heute

Sag heute einmal Nein, nicht aus Trotz, sondern weil dir dein Raum wichtig ist. Ein leises Nein reicht. Du brauchst es nicht lang zu erklären.

5 Einen kleinen Moment würdigen

Abends, 2 Min

Ein ehrliches Danke, ein Blick, ein Gespräch, in dem du dich gesehen gefühlt hast: Schreib es auf. Anerkennung fängt bei dir an, und sie darf auch klein sein.



Manifestorin

Bringt Dinge ins Rollen und braucht dafür Raum

Du bringst gern etwas ins Rollen und brauchst dafür Freiraum. Wenn andere dich managen oder du dich ständig erklären sollst, staut sich etwas an. Als Mama hast du wenig Raum für Impulse, und dein Umfeld versteht oft nicht, warum du dich manchmal zurückziehst.

1 Ein Satz statt einer Erklärung

1 Min

„Ich zieh mich jetzt für eine Stunde zurück und bin danach wieder da.“ Mehr braucht es nicht. Ein klarer Satz nimmt den anderen die Verunsicherung und dir das schlechte Gewissen.

2 Die Planänderung ankündigen

Im Alltag

Wenn du merkst, dass du heute Abend Ruhe brauchst, sag es früh und ohne Rechtfertigung: „Ich brauche heute Ruhe und bin beim Treffen nicht dabei. Danke für dein Verständnis.“

3 Die Wut fragen

3 Min

Wenn Wut kommt, atme und frag: „Was genau macht mich gerade wütend? Was hätte ich gebraucht?“ Schreib es auf. Wut ist ein Hinweis, dass etwas in dir übergangen wurde.

4 Die Wut durch den Körper lassen

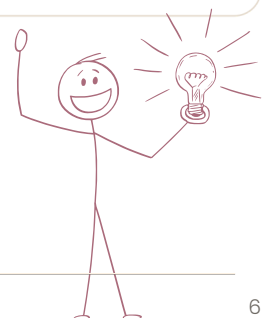
10 Min

Geh raus, tanze, singe oder schrei in ein Kissen. Danach gönn dir einen ruhigen Moment. Angestaute Kraft darf sich bewegen.

5 Ruhetage einplanen

Diese Woche

Deine Energie kommt in Schüben. Erlaube dir nach einem aktiven Tag bewusst einen ruhigen. Oft kommen deine besten Ideen genau dann, wenn du nichts tust.



Reflektorin

Spürt Stimmungen wie ein Spiegel und braucht Zeit für Klarheit

Du nimmst die Stimmung um dich herum sehr fein wahr, fast wie ein Spiegel. In einer Familie mit vielen Stimmungen ist das viel. Manchmal weißt du danach nicht mehr, was von dir ist und was du mitgebracht hast. Deine Klarheit wächst mit Zeit, Ruhe und dem richtigen Umfeld.

1 Nicht heute entscheiden

Im Alltag

Sag bei einer größeren Frage: „Ich fühle da gern rein und melde mich.“ Gib dir Zeit, bei wichtigen Entscheidungen vielleicht sogar einen ganzen Mondzyklus von etwa 28 Tagen.

2 Ist das meins?

Nach Begegnungen

Frag dich nach einem Telefonat oder Treffen: „Ist diese Stimmung meine oder habe ich sie mitgenommen?“ Was nicht zu dir gehört, darfst du bewusst wieder loslassen.

3 Ein Platz zum Ankommen

5 Min

Such dir einen Ort, an dem du kurz allein bist: dein Lieblingsplatz, ein Spaziergang, eine stille Morgenstunde. Kein Ziel, nur ankommen.

4 Drei Zeilen Tagebuch

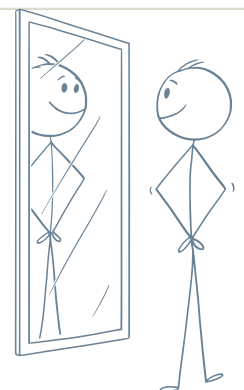
Abends, 3 Min

Wie fühle ich mich? Was hat sich verändert? Was brauche ich? Ohne Druck. Nach ein paar Wochen erkennst du deinen eigenen Rhythmus.

5 Menschen, die dir guttun

Diese Woche

Schreib auf, in wessen Nähe du dich klar und lebendig fühlst und bei wem es schwer wird. Du spiegelst dein Umfeld, deshalb darfst du es bewusst wählen.



Dann wird es leichter. Und Vieles klarer.



Such dir einen Step aus, nur einen, bei dem du beim Lesen kurz durchgeatmet hast, und gib ihm diese Woche einen kleinen Platz. Die Steps zeigen dir, wie dein Energietyp im Alltag funktioniert. Wie du selbst angelegt bist, mit deinem Tempo, deiner Energie und deiner Art zu entscheiden, zeigt dir deine persönliche Human Design Chart. Wenn du da genauer hinschauen magst, gibt es drei Wege die wir gehen können.

Drei Wege wie es weitergehen kann

1

Kraftquelle-Kompass

120 € · ohne Termin

Der leise Einstieg. Du schickst mir deine Geburtsdaten und bekommst deine Analyse schriftlich, dazu ein kurzes Video. Eine erste Einordnung, wie deine Energie funktioniert, was deine Batterien wirklich auflädt und woran du merkst, dass du über deine Grenze gehst.

2

Soulful Days

490 € · 3 Termine

Für einen entspannteren Familienalltag nach deinen Bedürfnissen. Wir treffen uns innerhalb von 6 Wochen online an 3 aufeinander aufbauenden Terminen zu je 75 Minuten und übersetzen deine Chart auf das, was bei dir zu Hause gerade los ist. Dabei können wir gerne auch einen Blick auf eure Mutter-Kind- oder Paardynamik als Eltern werfen.

3

Soulful Journey

12 Wochen

Für Mütter, die länger begleitet werden möchten. Eine vertiefende Analyse deiner Chart, drei Live-Sessions à 90 Minuten und ein wöchentlicher Check-in mit Impulsen für deinen Alltag. Los geht es mit einem kostenlosen Kennenlorgespräch.

Du weißt nicht, welcher Weg zu dir passt?

Schreib mir eine Mail an eva@soulful-humandesign.com mit einem Satz dazu, was dich gerade am meisten beschäftigt. Dann sage ich dir, was ich für dich sehe.

Ich begleite dich mit Human Design. Und erlebter Erfahrung. Zurück zu dir.

Mehr dazu unter www.soulful-humandesign.com

Hinweis: Diese Übungen sind Anregungen zur Selbstwahrnehmung im Alltag. Sie ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder psychologische Begleitung und geben keine Heil- oder Erfolgsversprechen.