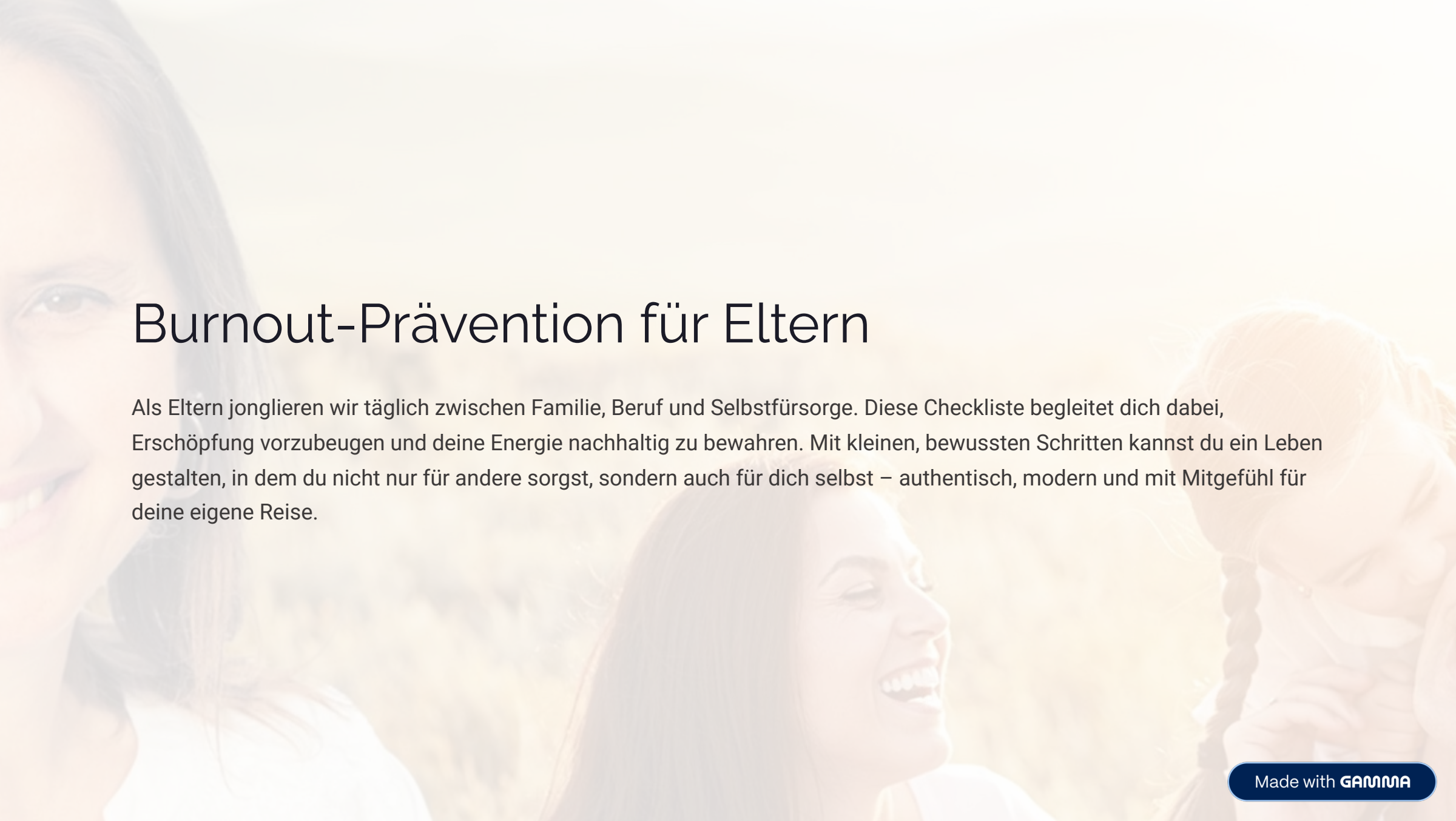




Burnout-Prävention für Eltern

Als Eltern jonglieren wir täglich zwischen Familie, Beruf und Selbstfürsorge. Diese Checkliste begleitet dich dabei, Erschöpfung vorzubeugen und deine Energie nachhaltig zu bewahren. Mit kleinen, bewussten Schritten kannst du ein Leben gestalten, in dem du nicht nur für andere sorgst, sondern auch für dich selbst – authentisch, modern und mit Mitgefühl für deine eigene Reise.

Du bist gut genug – eine persönliche Botschaft



Stellst du dir manchmal die Frage, ob du eine gute Mutter oder ein guter Vater bist? Jahrelang habe ich an mir gezweifelt: Ein ungeplanter Kaiserschnitt, schmerzhaftes Stillproblem, ein Körper, der sich fremd anfühlte. Selbst das Tanzen, meine größte Freude, war plötzlich unerreichbar.

Dann habe ich etwas Entscheidendes gelernt: Selbstliebe ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine bewusste Entscheidung. Wir alle tragen Traumata in uns – manchmal sogar über Generationen hinweg. Diese gehören nicht zu uns, und wir dürfen sie loslassen.

Erster Schritt: Komm in unsere Community und Lade dir mein Selbstliebe-Arbeitsbuch herunter oder bestelle es zum Selbstkostenpreis bei Amazon. Es ist dein Begleiter auf dem Weg zu mehr Mitgefühl mit dir selbst. Lass dich begleiten.

Dein unterstützendes Umfeld



Emotionale Unterstützung

Hast du Menschen um dich, die nicht nur materiell helfen, sondern auch seelisch für dich da sind?



Ermutigung & Glaube

Um gibst du dich mit Menschen, die an dich glauben und dir Mut machen?



Gemeinsames Wachstum

Ist dein Umfeld daran interessiert, dass du als Mutter, Frau und in deinem Business glücklich und erfolgreich bist?

Ein unterstützendes Netzwerk ist keine Selbstverständlichkeit, sondern etwas, das wir aktiv erschaffen dürfen. Wenn du spürst, dass dir diese Gemeinschaft fehlt, ist es Zeit, bewusst danach zu suchen – in Kursen, Communities oder Coaching-Gruppen. Komm gerne zu unsere Community dazu.

Wasser – die Basis deiner Vitalität

"Wir sind oft nicht Erschöpft oder krank sondern Dehydriert."

Wusstest du, dass unser Körper zu 85-90% aus Wasser besteht? Doch nicht jedes Getränk versorgt deine Zellen wirklich. Tee, Kaffee, Säfte, Milch und Mineralwasser *dehydrieren* sogar – sie entziehen den Zellen Wasser, statt sie zu nähren.

Dein Körper braucht **weiches, reines Quellwasser** für Reinigung, Transport und pH-Wert-Regulierung. Leitungswasser ist zwar als unbedenklich eingestuft, enthält aber oft Schadstoffe – besonders nach dem Weg durch alte Rohre.

01

Trinke täglich 2-3 Liter reines, weiches Quellwasser

02

Empfohlene Sorten: Black Forest, Lauretana, Plose

03

Ideal & günstig: Ein hochwertiger Wasserfilter

Tee und Kaffee sind erlaubt – aber erst nachdem du deinem Körper genügend reines Wasser gegeben hast. Wenn du mehr über Wasserfilter erfahren möchtest, sprich mich gerne an.



Ernährung – Schritt für Schritt

Keine Sorge – ich möchte keinen zusätzlichen Stress erzeugen. Setze diese Punkte **Schritt für Schritt** um, vielleicht einen pro Monat.

Ernährung kann endlos optimiert werden, doch fangen wir mit dem Einfachen an.

Zwei goldene Regeln

1. **Ersetze Haushaltszucker:** Nutze Äpfel, Bananen, Datteln oder eine Stevia-Erythrit-Mischung. Zucker ist neben Alkohol eines der größten Gifte – und die Menge macht's. Je mehr Antioxidantien (Antioxidantien sind z.B. Vitamin C, Zink oder OPC) dein Körper hat, desto mehr Spielraum hast du.
2. **Kaufe natürliche Lebensmittel:** Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Wenn du es in der Natur nicht erkennen würdest, lass es im Regal lieber stehen.

Wenn dein Körper fit ist, darfst du dir auch mal etwas gönnen. Wenn er um Hilfe schreit, gib ihm das Beste. Das ist Selbstliebe zum eigenen Körper.



Sport ist extrem gesund und wichtig – aber erst, wenn dein Körper bereit ist

Sport ist eine der wichtigsten Säulen für Gesundheit, Resilienz und Vitalität bis ins hohe Alter. Doch wenn dein Körper erschöpft ist und die Speicher leer sind, kann Sport sogar schaden.

Ich habe 10 Jahre lang keinen Sport gemacht – aus Zeitmangel und weil es mir danach oft schlechter ging: Knieschmerzen, Schwindel, Verspannungen. Der Game-Changer? Ich habe meinen Körper gereinigt, entgiftet, gut genährt und mit Antioxidantien geschützt.

Eines Tages, mitten in meiner vierten Detox-Kur, hat sich ein Schalter umgelegt. Plötzlich war ich voller Energie und wollte nichts sehnlicher, als mich zu bewegen. Ich konnte nicht mehr still sitzen vor lauter Energie und habe jetzt richtig Freude am Sport!



Fülle deine Speicher auf
Reinigung, Entgiftung, Vitalstoffe



Gezielter Muskelaufbau
Nicht stundenlanges Cardio,
sondern kraftvoller Muskelaufbau



Freude an Bewegung
Finde zusätzlich etwas, was dir
wirklich Spaß macht. Freude ist die
größte Antriebskraft.

Prioritäten setzen – Zeit & Geld bewusst nutzen



Vielleicht fragst du dich jetzt: "Wie soll ich das alles zeitlich und finanziell leisten?" Hier steigt der Stresslevel schnell wieder. Deshalb: **Setze Prioritäten** und gehe Schritt für Schritt vor.

Meine erste Empfehlung: Lerne, wie du deinen Körper reinigst und deine Zellen schützt. Wenn das Geld knapp ist, ist die erste Priorität, deine finanzielle Situation zu entspannen – und herauszufinden, wie du dir diese Investitionen refinanzieren kannst. Sprich mich gerne an welche Lösungen ich dir anbieten kann.

Ich habe für mich festgestellt: Wenn ich körperlich oder mental nicht gesund bin, geht gar nichts mehr. Da bringt mir der schönste Urlaub nichts. Stell dir vor, du verzichtest ein Jahr auf Essen gehen und Extras – und kannst danach all das und noch viel mehr machen, weil du wieder Energie, Lebensfreude und vielleicht auch etwas mehr Geld hast. So kannst Du dein Geld in dich investieren und durch kurzfristige Umplanung langfristige Fülle erreichen.

Erholsamer Schlaf – deine wichtigste Regeneration



Im Schlaf entgiftet, regeneriert und baut dein Körper wieder auf. Der Satz "Schlaf dich gesund" hat viel Wahrheit: Muskelaufbau, Entgiftung, Regeneration – all das passiert nachts.

Wenn dein Schlaf nicht gut ist, regenerierst du nicht. Der Teufelskreis beginnt: Stress raubt den Schlaf, fehlender Schlaf erhöht den Stress.

Medien früh ablegen

Dein Kopf hat genug Beschäftigung. Steh lieber früher auf und erledige Dinge morgens. Über Nacht kannst du die Welt nicht verändern.

Tageslicht für deine Augen

Besonders morgens und abends ist ein kurzer, bewusster Spaziergang an der frischen Luft Gold wert.

Leichte Abendmahlzeit

Wenn dein Körper mit Verdauung beschäftigt ist, kann er nicht regenerieren. Iss früh und leicht.

Proteine & Tryptophan

Diese unterstützen einen besseren Schlaf. Ich kann dir gerne etwas Tolles empfehlen.

Tipp: Überprüfe deinen pH-Wert mit einem Streifen vor dem Schlafengehen. Übersäuerung behindert die Entgiftungsorgane. Ein Glas konzentrierter Zitronensaft am Abend und genügend Quellwasser über den Tag halten dich basisch.

📖 **Parasympathikus aktivieren:** Umarmungen, Berührungen, Massagen, ein heißes Bad oder Musik in bestimmten Frequenzen helfen, vom Stress- ins Regenerationssystem zu wechseln. Sprich mich gerne darauf an.

Tägliche Selbstfürsorge – kleine Schritte, große Wirkung

1

Erlaube dir, unperfekt zu sein

Schaue dir deine To-do-Liste an: Du musst nicht alles heute schaffen. Kind gefüttert, gewickelt, für dich gesorgt, draußen gewesen? Das ist schon eine ganze Menge! Du hast einen 24/7-Job ohne Bezahlung und Urlaub als Mama– klopfe dir selbst auf die Schulter.

2

Masterplan in 5 Minuten für Morgen

Was muss morgen unbedingt? Nur eine Sache neben dem Unvermeidbaren Alltag mit den Kindern. **Was wäre schön?** Denk auch an dich! Alles andere ist "aktuell nicht wichtig" – und erledigt sich oft wie von Zauberhand.

3

10 Minuten täglich nur für dich

Keine Wäsche, kein Aufräumen, kein Kochen. Nur etwas, das *dich* nachhaltig gut fühlen lässt. Keine Belohnungsschokolade, die dich später müde macht – sondern echte Selbstfürsorge.

Was machst Du? Womit schenkst Du dir selbst was?

4

Lerne, Nein zu sagen

Das ist die größte Burnout-Prävention überhaupt. Gib aus Freude und Erfüllung, nicht aus Verpflichtung. Wie im Flugzeug: Setze erst dir die Sauerstoffmaske auf, dann allen anderen. Gewaltfreie Kommunikation kann dir dabei helfen. Auch hier kannst Du gerne mit uns lernen.

Notfallplan & weitere Unterstützung

Wenn die Erschöpfung überhandnimmt

Du bist nur noch gereizt, weinst ohne Grund, schreist deine Familie an, hast keinen Hunger oder Heißhungerattacken, bist dauermüde? **Dann mach Folgendes:**

- 10 Minuten bewusst atmen

Leg dein Kind ab oder gib es kurz ab. Stelle einen Wecker. Atme tief und bewusst – auf meinem YouTube Kanal findest du Atemmeditationen. Wenn möglich, geh raus an die frische Luft dafür.

- Konzentration auf die Atmung

100% Fokus beruhigt den Geist, versorgt die Zellen mit Sauerstoff und wirkt Übersäuerung entgegen.



Hier ist Disziplin die höchste Form der Selbstliebe. Diese einfache Übung hilft wirklich. Das größte Hindernis ist deine eigene Disziplin es jedes Mal konsequent zu machen.

Zusätzliche Unterstützung



Hörbücher & positive Inhalte

Inspirierende Hörbücher und regelmäßiger positive Meditationen können in schwierigen Momenten wahre Wunder bewirken.



Empathische Community

Eine Gemeinschaft, in der du dich "auskotzen" kannst und Menschen dir mit Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Mitgefühl zuhören. Empathie ist ein kraftvolles Werkzeug.



Selbstbestimmtes Arbeiten

Es gibt wundervolle Möglichkeiten, von zuhause zu arbeiten – mit freier Zeiteinteilung, Unterstützung und Wertschätzung. Öffne dich dafür. Finanzielle Sicherheit gibt Freiheit.



Wichtige Zellnährstoffe zur Unterstützung: Omega-3, B-Vitamine, Proteine, Ballaststoffe, probiotische Kulturen, fermentierte Nahrung, OPC/Antioxidantien, Magnesium und ganz wichtig: Vitamin D sowohl im Sommer wie auch im Winter. Seit 5 Jahre nehme ich konsequent jeden Tag meiner Grundversorgung und das hält mich fit und widerstandsfähig.

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Mit kleinen, liebevollen Schritten kannst du ein Leben erschaffen, in dem du nicht nur für andere da bist, sondern auch für dich selbst – mit Energie, Lebensfreude und innerer Stärke. ❤️



Mein Name ist Andrea Fertig

Ich bin traumasensible Osteopathin und systemische Familien Mentorin. meine Vision ist es, durch meinen inneren Frieden und die Erfahrung meines eigenen Heilungswegs, Menschen zu Unterstützen, ihr eigenen Heilungsweg zu gehen.

Mit mir kannst Du einen umfassenden Coaching erleben, dein Körper in Form bringen, bindende beziehungsstärkende Kommunikation lernen und wenn es für dich auch erstrebenswert ist: nebenbei frei werden.

Und weil ich nicht möchte das Menschen Entscheidungen treffen aufgrund des Geldes gibt es auch eine Lösung wie Du dir deine Gesundheit und dein Glück finanzieren kannst.

Selbstfindungsraum. Austausch Gruppe mit Gleichgesinnten.

Hier findest du einen geschützten Raum für Selbstreflexion, Wachstum und Unterstützung – individuell auf deine Bedürfnisse als Elternteil abgestimmt.

Unser Angebot verbindet dich mit einer inspirierenden Gemeinschaft und gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um deine Herausforderungen im Familienalltag zu meistern und eine authentische, liebevolle Beziehung zu deinen Kindern und zu dir selbst zu gestalten.

Selbstfindungsraum und
Elterngemeinschaft
WhatsApp-Gruppe

