STRESSFREI MAMA

Dein Leitfaden - in 7 Tagen effektive Methoden einbauen zur Stressreduzierung

NINA HUNZIKER

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist!

Herzlich willkommen, liebe Mama

Wie schön, dass du hier bist.
Dieser 7-Tage-Kurs ist eine Einladung – an dich, für dich. Eine kleine Pause vom Trubel, ein liebevoller Blick nach innen, ein Anfang für mehr Ruhe und Leichtigkeit in deinem Mama-Alltag.

Vielleicht fühlst du dich oft erschöpft, gereizt oder überfordert. Vielleicht merkst du: So wie es gerade läuft, will ich das nicht auf Dauer. Dann bist du genau richtig hier. „Stressfrei Mama“ soll dir zeigen:

- Du musst nicht alles perfekt machen.
- Du darfst Pausen machen – ohne schlechtes Gewissen.
- Kleine Schritte haben grosse Wirkung.

Wie funktioniert der Kurs?
Du bekommst an jedem der 7 Tage einen kleinen Impuls:
- einen kurzen Input,
- eine Reflexionsfrage oder Übung,
- und eine Mini-Aktion für den Alltag.

Alles ist so gestaltet, dass du es in etwa 10–15 Minuten für dich umsetzen kannst – ganz ohne Druck, dafür mit spürbarem Effekt.

Ich freue mich sehr, diese Reise mit dir zu gehen.

Lass uns starten – Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Von Mama zu Mama,
💛
Nina

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 1

AFFIRMATION: *ICH ERKENNE MEINE GRENZEN UND DARF FÜR MICH SORGEN.*

Was ist Stress und wie wirkt er auf dich?

Stress ist nicht nur „viel zu tun haben".

Es ist die Bewertung deines Alltags – wie viel Kontrolle du empfindest, wie sicher du dich fühlst, wie viel Pausen du dir nimmst.
Als Mama bist du oft in Alarmbereitschaft.
Dein Körper schaltet auf Überleben – das zeigt sich in Schlaf, Appetit, Stimmung, Körper.

Reflexionsfragen

Was bedeutet Stress für dich persönlich?

.....
.....
.....
.....

Was stresst dich im Alltag am meisten?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie fühlt sich Stress in deinem Körper an? (z. B. Magen, Kopf, Brust ...)/Wie zeigt sich Stress bei dir?

.....
.....
.....
.....
.....

Deine Mini-Aktion heute

Drücke heute 3x ganz bewusst den „Pause-Knopf": Schliesse für 30 Sekunden die Augen, atme tief durch und frage dich:
„Was brauche ich jetzt wirklich?"

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 2

AFFIRMATION: *ICH BEOBACHTE MICH LIEBEVOLL, OHNE BEWERTUNG.*

Erkenne deine Stressauslöser

Nicht jede Mama wird von denselben Dingen gestresst. Manche Auslöser sind offensichtlich – wie zu wenig Schlaf oder ständiger Lärm.

Andere wirken subtil – wie das Gefühl, nicht genug zu sein, oder unrealistische Ansprüche an dich selbst. Achtsamkeit hilft, deine persönlichen „Trigger“ zu erkennen.

Reflexionsfragen

Welche 3 Situationen bringen dich im Alltag regelmässig aus der Ruhe?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gibt es wiederkehrende Gedanken, die dich stressen? (z. B. „Ich darf mich nicht beschweren.“)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deine Mini-Aktion heute

Führe heute ein kleines Stress-Tagebuch: Wann fühlst du Anspannung? Was war die Situation, was dein Gedanke dazu?

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 3

AFFIRMATION: *ICH BIN SICHER. ICH DARF LOSLASSEN.*

SOS-Strategien für stressige Moment

Stress lässt sich nicht immer vermeiden – aber du kannst lernen, ihn schneller zu regulieren. Der Körper reagiert auf Atem und Bewegung.

Einfache Techniken wie bewusste Atmung oder Körperspannung abbauen helfen dir, dich in wenigen Minuten zu stabilisieren.

Übung: 4-7-8-Atemtechnik

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein
- Halte den Atem 7 Sekunden
- Atme 8 Sekunden langsam durch den Mund aus
- → Wiederhole dies 4x (ideal im Sitzen)

Deine Mini-Aktion heute

Wähle heute 1 „Anker“, den du im Stress nutzt – z. B. ein tiefes Atmen, das Streichen über deinen Arm oder eine kleine Körperbewegung.

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 4

AFFIRMATION: *ICH DARF FREUNDLICH MIT MIR SEIN.*

Gedankenkarussell stoppen

Gedanken wie „Ich schaffe das alles nicht“ oder „Ich muss perfekt sein“ erzeugen enormen Druck. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realer Gefahr und Grübeln – der Körper reagiert mit Stress. Achtsamkeit und innere Dialoge helfen, dich aus negativen Gedankenspiralen zu befreien.

Reflexionsfragen

Welche Gedanken wiederholen sich oft in stressigen Momenten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie würdest du mit einer Freundin sprechen, die sich so fühlt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deine Mini-Aktion heute

Führe heute bewusst einen inneren Dialog. Wenn du einen stressigen Gedanken bemerkst, sag: „Ich sehe dich. Du bist nicht die ganze Wahrheit.

Alternative

Schreibe 3 unterstützende Sätze auf, die du dir ab heute selbst sagen möchtest.

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 5

AFFIRMATION: *ICH NÄHRE MICH LIEBEVOLL – MIT DEM, WAS MIR GUTTUT.*

Stress & Ernährung

Was du isst, beeinflusst, wie du dich fühlst. Blutzuckerschwankungen machen uns reizbar, müde oder unkonzentriert. Besonders als Mama ist es leicht, Mahlzeiten ausfallen zu lassen oder zu snacken statt zu essen. Stabile Energie beginnt mit stabiler Ernährung – nicht perfekt, sondern bewusst.

Tipp:
Ein Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten, Protein, gesunden Fetten & Ballaststoffen stabilisiert deinen Blutzucker besser als Toast & Kaffee.

Reflexionsfragen

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du hungrig bist? Wenn du satt bist?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was gibt dir Energie – und was raubt sie dir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deine Mini-Aktion heute

Plane heute eine Mahlzeit oder einen Snack bewusst, der dir wirklich gut tut. Trinke zusätzlich ein grosses Glas Wasser mit Zitrone oder Minze.

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 6

AFFIRMATION: *ICH DARF MIR ZEIT NEHMEN – AUCH MITTEN IM ALLTAG.*

Zeit für dich (realistisch statt perfekt)

„Selfcare“ ist mehr als nur Schaumbad und Yoga.

Es bedeutet:
Dich ernst nehmen.
Deine Bedürfnisse sehen

– auch wenn’s nur 5 Minuten sind. Gerade als Mama ist es wichtig, kleine Inseln zu schaffen. Perfektion ist nicht das Ziel. Realistische, machbare Momente für dich – das ist Selbstfürsorge.

Reflexionsfragen

Wann hattest du das letzte Mal wirklich Zeit für dich?

.....
.....
.....
.....

Was würdest du gern tun, wenn du 15 Minuten nur für dich hättest?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deine Mini-Aktion heute

Trage heute bewusst 10 Minuten „Ich-Zeit“ ein – und halte sie ein.
Sag es laut: „Diese Zeit gehört mir.

Ideen:
Musik hören, dich dehnen, Kaffeepause ohne Handy, Sonnenstrahlen geniessen, einfach NICHTS tun

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

TAG 7

AFFIRMATION: *ICH BIN EINE LIEBEVOLLE MAMA – AUCH (UND GERADE), WENN ICH GUT FÜR MICH SELBST SORGE.*

Dein Notfallplan für stressige Tage

Stress wird nicht verschwinden – aber du bist jetzt vorbereitet. Ein persönlicher Notfallplan hilft dir, in herausfordernden Momenten schneller zurück in die Ruhe zu finden. Du musst nicht jedes Mal neu überlegen, sondern kannst auf deine erprobten Strategien zurückgreifen.

Deine Mini-Aktion heute

Drucke oder schreibe dir deinen Notfallplan und hänge ihn sichtbar auf – z. B. am Kühlschrank, im Bad oder am Handy als Bild.

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

NOTFALLPLAN

AFFIRMATION: *ICH BIN EINE LIEBEVOLLE MAMA – AUCH (UND GERADE), WENN ICH GUT FÜR MICH SELBST SORGE.*

Meine 3 SOS-Strategien

- .....
  .....
  .....
  .....
- .....
  .....
  .....
  .....
- .....
  .....
  .....
  .....

Meine unterstützenden Gedanken:

z. B. „Ich muss nicht alles heute schaffen." - „Ich darf Hilfe annehmen."

- .....
  .....
- .....
  .....
- .....
  .....

Meine Lieblings-Auszeit:

.....
.....
.....
.....

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com

WIE WEITER

Abschluss

Du hast jetzt Werkzeuge, Wissen und mehr Selbstfürsorge in deinem Alltag. Bleib dran. Nimm dir regelmässig kleine Auszeiten. Du bist wichtig – und du darfst gut für dich sorgen.

Willst du langfristig raus aus der Stressspirale?

- Glückwunsch, du hast dir 7 Tage für dich genommen!
- Buche ein kostenfreies Kennenlerngespräch – gemeinsam schauen wir, wie du dauerhaft in deiner Kraft bleibst und ich dich vielleicht auf deinem Weg begleiten kann.
- Folge mir auf Instagram um keine Mama-Impulse rund um Stress, Ernährung, Erholung & Bewegung zu verpassen.
- www.ninahunziker.com

© Nina Hunziker Körpercoaching - www.ninahunziker.com