

*Atme,
dein erster Schritt zurück
zu dir.*



by Cindy Führer

Willkommen



Schön dass du hier bist.

Ich weiß wie es sich anfühlt, wenn der Alltag dich auffrisst. Wenn du rennst,

funktionierst, lächelst und dabei innerlich nur noch erschöpft bist.

Vielleicht hast du genau in so einem Moment nach etwas gesucht, das dich wieder ein Stück zu dir zurückbringt.

Dieses Freebie ist kein „Schnell drüber hinweg“ und auch kein oberflächliches Blabla. Es ist ehrlich, direkt und nah. Es soll dich berühren. Du wirst beim Lesen spüren: ich war da, wo du jetzt bist. Ich kenne dieses Gefühl, mich selbst zu verlieren. Und ich weiß, dass es einen Weg zurück gibt.

Atme.

Du darfst dich hier fallen lassen. Du darfst weinen, lachen oder einfach nur still lesen.

Alles ist richtig.

Das hier ist dein Raum. Nur für dich.

Und ich freue mich, dass du den Mut hattest, dir diesen Moment zu nehmen.

In Liebe Cindy



Von Mir zu Dir

Ein ehrlicher Einblick in meine Welt und wie daraus dieses Freebie entstand.

04

Wenn Stress zu Dir spricht

Warum du nicht noch „stärker funktionieren“ musst, sondern deinen Blickwinkel ändern darfst.

05

Kurz Innehalten, aufatmen, loslassen

Einfache Mini-Schritte, die dir sofort mehr Luft verschaffen.

06

Raum für Dich

Fragen, die dich zurück zu dir bringen und dir Klarheit schenken.

07

Dein nächster Schritt

Wie es für dich weitergehen kann und wo du mehr Unterstützung findest.

08

+ ein Extra für dich

V Es gab Tage, da habe ich mich im Bad eingeschlossen, nur um für ein paar Minuten Ruhe zu haben.

O Tage, an denen ich alles gleichzeitig wollte: eine gute Mama sein, Partnerin, Freundin, für alle da sein und trotzdem lag ich abends im Bett mit dem Gefühl, wieder nicht gereicht zu haben.

Ich habe nach außen stark gewirkt, doch in mir drin war ich einfach nur müde.

M Überfordert von den endlosen To-do-Listen, dem ständigen Organisieren und den Erwartungen, die andere an mich hatten und die ich mir selbst auferlegt habe.

i
r Irgendwann konnte ich nicht mehr so tun, als wäre alles gut. Ich musste anfangen, mir selbst zuzuhören und mir kleine Räume schaffen, in denen ich atmen konnte. Manchmal waren es nur ein paar Minuten, aber sie haben alles verändert. Genau daraus ist dieses Freebie entstanden. Es ist kein perfekter Plan und auch kein Versprechen, dass von heute auf morgen alles leicht wird. Es ist ein ehrlicher Anfang, geboren aus meinem eigenen Leben und geschrieben für dich.



Damit du dich in deinem Chaos wiederfindest. Damit du spürst, dass du nicht allein bist. Damit du erkennst, dass schon kleine Schritte wertvoll und genug sind.

Von mir zu dir. Echt, ungeschönt und mit ganz viel Herz.

Auf den nächsten Seiten nehme ich dich mit in Themen, die mich selbst verändert haben und die dir ebenfalls Halt geben können, wenn alles zu viel wird. Impulse, die dir Kraft schenken und dich daran erinnern, dass auch du wieder Raum für dich finden darfst.

Wenn Stress zu Dir spricht

Stress klopft nicht höflich an deine Tür. Er steht plötzlich mitten in deinem Wohnzimmer. Er brüllt nicht, er flüstert. Er so laut, dass du ihn nicht überhören kannst.

Er sitzt neben dir, wenn du dein Kind trägst und gleichzeitig versuchst das Abendessen nicht anbrennen zu lassen. Er raunt dir ins Ohr, wenn du endlich mal fünf Minuten auf der Couch sitzt und sofort dieses nagende Gefühl kommt dass du noch etwas erledigen solltest.

Stress ist nicht dein Feind!

Er ist ein Spiegel der dir zeigt wo du dich schon längst verloren hast und nur noch funktionierst

Er möchte dich nicht kaputt machen, möchte dich wachrütteln, flüstert dir zu, dass es Zeit ist hinzuschauen, aufzuhören dich kleiner zu machen als du bist und dir selbst wieder Raum zu geben.

Er ist ein Ruf nach dir selbst, ein Zeichen, dass es Zeit ist dich nicht länger nur am Rande zu bewegen und dort zu leben, sondern wieder mittendrin in deinem eigenen Leben.

Stress ist da, wenn du nachts wach liegst und dein Kopf die ganze Liste für morgen durchspulst während dein Herz sich nach Ruhe sehnt. Er versteckt sich in deinem Nacken, in deinem Bauch, in diesem Kloß in deiner Kehle.



Manchmal fühlt es sich an als würde alles auf einmal über dich hereinbrechen. Die Kinder die Arbeit die kleinen und großen Sorgen alles gleichzeitig. Und genau dann passiert etwas Wunderbares. Du darfst kurz innehalten. Nur für einen Moment. Nicht weil du alles schaffen musst, sondern weil du es verdienst diesen Atemzug zu spüren.

Kurz Innehalten, aufatmen, loslassen

Atme tief ein. Spüre wie die Luft deine Lungen füllt. Lass sie langsam wieder raus und mit jedem Ausatmen darf ein bisschen Anspannung ein bisschen Druck ein bisschen „ich muss alles sofort erledigen“ mitgehen.



Loslassen heißt nicht dass du schwach bist. Es heißt dass du menschlich bist. Dass du erkennst: Du bist nicht deine To Do Liste nicht dein Chaos nicht die Erwartungen anderer. Du bist du mit allen Gedanken Gefühlen und Bedürfnissen.

Und genau in diesem kurzen Innehalten passiert Veränderung. Ein kleiner Moment für dich der dir mehr Luft verschafft mehr Klarheit mehr Raum. Probier es aus auch wenn nur dreißig Sekunden am Tag und spüre wie sich etwas löst wie du wieder bei dir ankommst.

Oft hetzen wir durch den Tag und reagieren auf alles um uns herum ohne zu merken was in uns eigentlich los ist. Gedanken wirbeln Gefühle stapeln sich Entscheidungen müssen getroffen werden. Genau hier kommt dein Raum für dich ins Spiel. Ein Moment nur für dich in dem du sortierst reflektierst und einfach mal ankommst.

Setz dich hin schließ die Augen oder nimm Stift und Papier. Schreib auf was dir gerade durch den Kopf geht. Ohne Bewertung ohne Druck einfach alles rauslassen. Was macht dich gerade glücklich? Was stresst dich? Was brauchst du wirklich?



R

a

u

m

f

ü

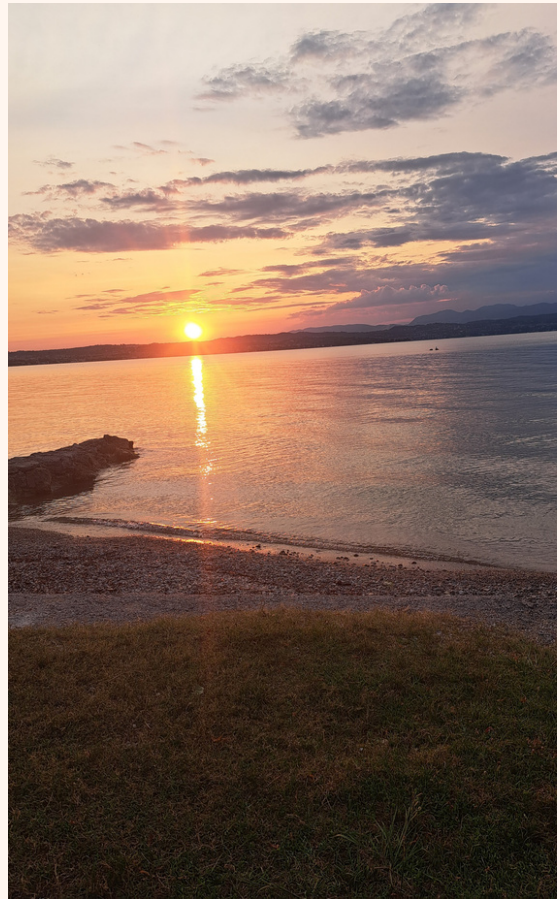
r

D

i

c

h



Dieser kleine Schritt schafft Klarheit. Du siehst deine Gedanken nicht mehr als Wirrwarr sondern erkennst Muster. Du hörst dich selbst wieder und spürst was dir guttut. Dein Raum für dich ist kein Luxus er ist notwendig. Für deine innere Ruhe für deine Entscheidungen für dein Wohlbefinden.

Es ist dein Moment um zu fühlen zu erkennen zu ordnen. Um wieder bei dir anzukommen und dich selbst ernst zu nehmen. Mach diesen Raum zu deinem sicheren Hafen auch wenn es nur fünf Minuten am Tag sind.

wütend bin. Sie entspre...
Momenten machen wir uns selbst runter und reden einfach nur
negativ mit uns selbst. Wenn deine Freunde mit dir sprechen wür-
den wie du mit dir selbst in solchen Momenten, wärst du dann noch
mit ihnen befreundet? Wahrscheinlich nicht, oder?

Sprich mit dir selbst
wie mit einer Person,
die du über alles liebst.



...leicht mit mir spreche, ist es so, als würde ich einen
...Worte machen ihn nur

acht oder sogar...
jedem gescheiterten Versuch...
war sauer auf mich und zweifelte so sehr an...
mich als Nichtsnutz und Trottel und schlief unter Tra...
bei war es einfach nur eine Klausur, die ich nicht best...
Der »Nichtsnutz« war meine freie Erfindung, meine m...
tierung. Heute verstehe ich, dass das Leben mir einfa...
wollte, dass meine Leiter zu dem Zeitpunkt definiti...
Baum angelehnt war.
Schau mal, da hinten. Siehst du die Wolken, die d...
Irgendwie beeindruckend. Normalerweise würden...
ken, aber da der Himmel schon so dunkel ist, wirkte...
...Ein schönes Naturschauspiel. Ma...
Ach, M...

Deine nächsten Schritte...

Es geht nicht darum perfekt zu sein oder alles sofort zu verändern. Es geht darum, Schritt für Schritt wieder zu dir zu finden, deine Energie zurückzugewinnen und dir selbst Raum zu geben.

Wenn du noch tiefer gehen willst, mehr Klarheit für deinen Alltag suchst und einfache Werkzeuge haben willst, um Stress zu verstehen und loszulassen, dann ist mein EBook [Mama, atme](#) genau dafür gemacht.

Es begleitet dich mit Perspektivwechsel, Reflexionen und ehrlichen Einblicken, damit du wieder durchatmen kannst und mehr Leichtigkeit in dein Leben verspürst.



Du bist nicht allein auf diesem Weg. Jeder kleine Schritt zählt. Fang heute an, nimm dir einen Moment nur für dich und spür, wie gut es tut wieder bei dir anzukommen.

[hier kommst du zu meinem Instagramprofil](#)

[Hier kommst du zu meiner Website](#)



Vielen Dank!

by Cindy Führer

Autorin

Impulsgeberin für innere Klarheit

Spezialistin für Stress & Selbstorganisation

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Cindy Führer

Founder & Inhaberin: Mama, atme

Alte Dorfstraße 3

82496 Oberau

Deutschland

www.mamaatme.de

E-Mail: info@mamaatme.de

Umsatzsteuer-ID: DE345429338

Kleinunternehmerin gemäß § 19 UStG – Umsatzsteuer wird nicht ausgewiesen.

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Cindy Führer

Gleiche Anschrift wie oben.

Urheberrecht / Copyright

© 2025 Cindy Führer – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Dies betrifft insbesondere:

Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen, Weitergabe an Dritte

Dieses Freebie ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Käuferin bestimmt. Eine gewerbliche Nutzung, Weitergabe oder öffentliche Verbreitung ist nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt und dienen der Inspiration und Persönlichkeitsentwicklung.

Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung. Die Umsetzung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung. Für daraus resultierende Ergebnisse oder Schäden wird keine Haftung übernommen.

ein Extra für dich

30 Tage Self-Care Challenge

ATME 5 MINUTEN
BEWUSST

KALTES WASSER
INS GEISCHT
SPRITZEN

10 MIN
SPAZIEREN
GEHEN

LIEBLINGSMUSIK
HÖREN

HANDY FÜR 30
MIN WEGLEGEN

EINE TASSE TEE
IN RUHE
GENIESSEN

5 STRETCH
ÜBUNGEN MACHEN

3 DINGE
AUFSCHREIBEN
FÜR DIE DU
DANKBAR BIST

GESICHTSMASSAGE
MIT DEN FINGERN

10 KNIEBEUGE
ODER 20
SCHRITTE AUF
DER STELLE

LIEBLINGSDUFT
INHALIEREN

POWER
NICKERCHEN
(10-15 MIN)

EIN KAPITEL IM
BUCH LESEN

EIN GLAS
WASSER EXTRA
TRINKEN

TAGEBUCH
SCHREIBEN -
GEDANKEN LOS
ODER RAUS
LASSEN

LIEBLINGSFOTOS
ANSCHAUEN

5 MIN
MEDITIEREN
ODER DIE AUGEN
SCHLIESSEN

REDUZIERE
DEINE
BILDSCHIRMZEIT

ESSE DEINEN
LIEBLINGSSNACK

KURZE SOCIAL
MEDIA DETOX

LACHEN

KERZE ANZÜNDE
, RAUM BEWUSST
RIECHEN

5 MIN AUF DER
COUCH LIEGEN

LAUT BEIM
LIEBLINGSLIED
MIT SINGEN

DINGE
ERLEDIGEN, DIE
SCHON SO LANGE
RUM LIEGEN

MACH DIR
SELBER EIN
KOMPLIMENT

ERSCHAFTE DIR
EINE WOHL FÜHL
OASE

NIMM EIN
SCHAUMBAD

KAUF DIR
ENDLICH DAS
WAS SCHON SO
LANGE IM
WARENKORB
LIEGT

GENIESSE DEIN
LEBEN