

7 fatale Fehler, die dich als Mama von deinem Wohlfühlkörper fernhalten

Erfahre, wie du diese trotz stressigem Alltag vermeidest und warum eiserne Disziplin nicht nachhaltig funktioniert

👋 **Hallo meine Liebe**, Du willst dich endlich wieder wohlfühlen in deinem Körper – stark, weiblich, energiegeladen? Aber egal, was du versuchst – es fühlt sich anstrengend an. Und irgendwie klappt es einfach nicht richtig?

Die Wahrheit ist:

Es liegt nicht an dir, sondern an ein paar typischen Denk- und Verhaltensfehlern, die fast jede Mama (ja, ich früher auch!) macht – und die dich unbewusst ausbremsen.

Ich bin selbst Mama von Zwillingen und weiß ganz genau, wie es sich anfühlt, sich selbst immer wieder hintenanzustellen – zwischen Schlafmangel, Alltagschaos und dem ständigen Gefühl, einfach nur zu „funktionieren“.



Deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit, mit meinem Wissen und meiner Erfahrung andere Mamas zu unterstützen, damit es ihnen besser geht. Genau deshalb gibt es diesen Guide – als ersten Schritt raus aus der Erschöpfung, hin zu mehr Selbstfürsorge, Energie und Freude.

Hier zeige ich dir **7 klassische Stolpersteine auf dem Weg zum Wohlfühlkörper** – und wie du sie leicht & nachhaltig überwindest.

Fehler 1: Du denkst, du musst auf alle Leckereien verzichten & Diät halten.

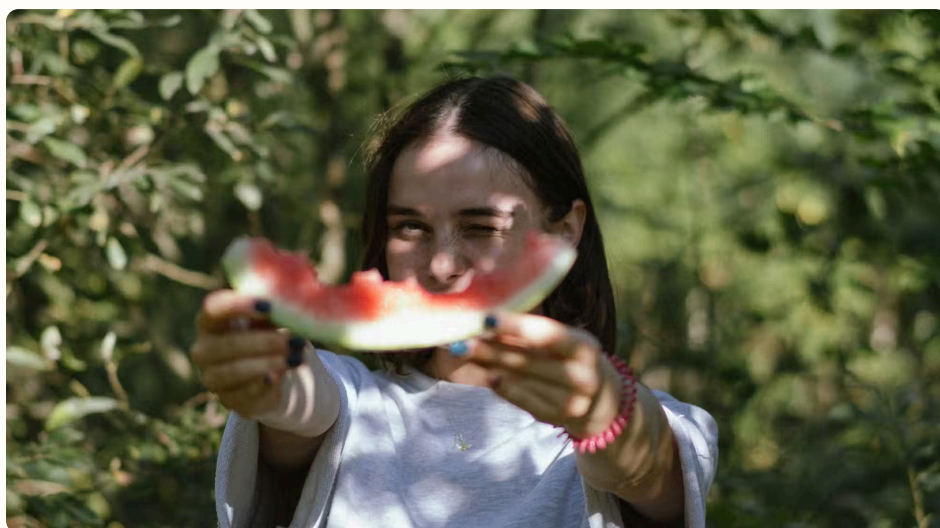
Diäten machen dich nicht schlanker – sie machen dich müde, gereizt und unzufrieden. Was dein Körper wirklich braucht? Nährstoffpower, nicht Disziplin. 🙌 Nach der Schwangerschaft & Stillzeit ist dein Zellhaushalt automatisch erschöpft. Ohne eine ausreichende Nährstoffversorgung kannst du weder Fett verbrennen noch Energie aufbauen.

🔍 Typischer Glaubenssatz:

„Ich muss verzichten und Diät halten, sonst wird das nie was.“

Was, wenn du stattdessen denkst:

„Ich darf mich satt & zufrieden essen – mit Lebensmitteln, die meinen Körper nähren und stärken.“



✅ Was du tun kannst:

Nimm regelmäßig vollwertige, nährstoffreiche Mahlzeiten zu dir. Ersetze Diät-Gedanken durch das Prinzip: „Was nährt mich wirklich?“



Starte mit einem kleinen Schritt:

Regenbogenküche – gestalte deine Mahlzeiten mit mindestens 2 Farben in Form von Obst, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen (z. B. Zitrone und wilde Tiefkühl Heidelbeeren ins Wasser, Rosmarinkartoffeln mit Tomaten-Spiegelei, Karotten-Erbsen-Reis mit Fisch, Fleisch oder einer vegetarischen Alternative).

Fehler 2: Du glaubst, du brauchst stundenlange Sporteinheiten.

Du denkst, ohne 60 Minuten Training bringt es nichts? Falsch! Kurze, effektive Bewegungen sind dein Schlüssel – besonders als Mama.

Außerdem ist die Hürde 5 Minuten Bewegung in deinen Alltag einzubauen viel kleiner als eine ganze Stunde.

Starte die Stoppuhr auf deinem Smartphone und mach 10 Kniebeugen oder 10 Situps. Nehmen wir an du brauchst dafür eine Minute. Wenn du dir diese Minute 5x am Tag nimmst, hast du schon 50 Kniebeugen gemacht und deiner Muskulatur signalisiert, dass sie dir wichtig ist.

🔍 Typischer Glaubenssatz:

„Ich muss joggen oder stundenlang trainieren – sonst bringt's nichts.“

Was, wenn du denkst:

„5 Minuten können mein Energielevel komplett verändern – und passen perfekt in meinen Alltag.“



✅ Mini-Bewegungsideen:

- 5-Minuten Morgenmobilisation
- Streck deinen Körper schon im Bett
- 3x am Tag 1 Minute Planking oder Treppensteigen
- Tanze zu deinem Lieblingssong beim Kochen
- Nutze dein Kind als „Trainingspartner“ – z. B. Kniebeugen mit Baby in der Trage

📌 **Tip:** Druck rausnehmen.
Freude rein. Jeder Schritt zählt.

Fehler 3: Du vernachlässigst deine Entspannung.

Viele denken mehr ist mehr.

Du denkst vielleicht auch, du müsstest nur mehr tun, um dich wieder wohlfühlen. Doch dein Körper braucht Regeneration, um loslassen zu können – auch Gewicht.

Wenn du unter Daueranspannung stehst, arbeiten deine Hormone gegen dich und das wirkt sich nicht nur negativ auf deine Psyche aus, sondern auch auf die Fähigkeit Fett abzubauen.

Typischer Glaubenssatz:

„Wenn ich entspanne, bin ich faul und alles bleibt liegen.“

Was, wenn du stattdessen denkst:

„Wenn ich mich entspanne, lade ich meine Akkus auf und kann danach effektiver und produktiver arbeiten.“



Mini-Übungen für deinen Alltag:

- 1 Minute tiefe Bauchatmung (mehrmals am Tag z.B. bei jedem Besuch der Toilette)
- 5 Minuten Body Scan im Bett
- Abends: 10 Minuten Wärmflasche + sanfte Musik + Massagegerät

 Lieber täglich kurz statt selten lang.

Fehler 4: Du stellst dich selbst an letzte Stelle.

Kinder, Haushalt, Job,... Mamas machen gefühlt ALLES und halten es meist für selbstverständlich. Für dich selbst bleibt meist weder Zeit noch Energie übrig. Doch denke daran – OHNE DICH LÄUFT NICHTS.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine wichtige Grundversorgung. Setze dich mit deinen Bedürfnissen auseinander. Prüfe, welche davon gerade nicht oder schlecht gedeckt werden und widme dich anschließend einem Bedürfnis nach dem anderen.

Beginne am unteren Ende der Pyramide und prüfe deine körperlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Nahrung, Sexualität und stelle dir immer folgende Fragen:

1. Wie und wann kann ich dieses Bedürfnis wieder decken?
2. Wen kann ich um Unterstützung bitten?



Bedürfnispyramide nach Maslow

© henne.und.ich

Ich habe durch die Pyramide als frisch gebackene Mama herausgefunden, dass ich jeden Tag meiner Selbstverwirklichung nachgetrauert habe. Mir war gar nicht bewusst, dass die Pyramide Halt und Stabilität durch die unteren Ebenen bekommt.



🔍 Typischer Glaubenssatz:

„Ich bin erst dran, wenn alles andere erledigt ist.“

Was, wenn du denkst:

„Wenn ich als erstes auftanke, profitieren alle – auch meine Kinder.“

✅ So holst du dich zurück ins Zentrum:

- 1 fester „Ich-Moment“ pro Tag (z. B. Tee am Fenster, Journal schreiben, Bewegungseinheit)
- Jeden Sonntag: 10 Minuten Wochenplanung mit dem Fokus: „Was tut MIR gut?“

✅ 👑 **Merke:** Deine Familie profitiert, wenn du strahlst.

Fehler 5: Deine Zellen verhungern – trotz vollem Kühlschrank.

Nach Geburt & Stillzeit ist dein Körper oft chronisch unterversorgt – selbst wenn du dich gut ernährst. Frauen unterschätzen, wie hoch der Mehrbedarf an Nährstoffen in und nach der Schwangerschaft wirklich ist. Leider wird diese Tatsache auch von Fachkräften nicht erkannt oder sogar belächelt. Das führt dazu, dass Frauen oft denken, Erschöpfung, Stimmungstiefs, Haarausfall, Heißhunger und Co. seien normal oder sie zweifeln an sich und ihrem Körper.

🔍 Typischer Glaubenssatz:

„Mit meinem Körper stimmt etwas nicht – er arbeitet gegen mich.“

Was, wenn du stattdessen denkst:

„Mein Körper tut sein Bestes – er braucht einfach gezieltere Unterstützung.“

GLAUBE MIR! Eine Schwangerschaft ist ein Nährstoff-Wahnsinn und jedes weitere Kind setzt ein Defizit oben drauf. Am Ende bleibst du ausgeleert zurück und weißt nicht mehr, was los ist. Auch hier gibt es einfache Lösungen!

💬 Energie beginnt auf Zellebene.



✅ Was du tun kannst:

- Lass eine Fettsäureanalyse machen, um den Omega-3-Zellstatus zu prüfen (z. B. in meiner Beratung möglich – mehr Infos [HIER](#)).

Die Omega 3 Versorgung ist die wichtigste Basis für die Funktion deiner Zellen und beeinflusst maßgeblich deinen psychischen und physischen Zustand. Omega 3 EPA und DHA ist von allen Ergänzungen am wichtigsten!

- Integriere entzündungshemmende Basics wie Leinöl, Wildlachs, Walnüsse, wilde Heidelbeeren, Kräuter, Gewürze
- Optimierte durch hochwertige Nährstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (idealerweise abgestimmt auf deine Situation)

Fehler 6: Du versuchst, dein altes Leben weiterzuleben.

Was vor der Geburt funktionierte, ist jetzt nicht mehr realistisch. Oft versucht man krampfhaft zu den alten Gewohnheiten „zurück“ zu kommen, doch die Lage mit Kind(ern) hat sich verändert. Ergebnis: Frust, Druck, Rückzug.

🔍 Typischer Glaubenssatz:

„Ich muss wieder so funktionieren wie früher.“

Was, wenn du denkst:

„Ich darf mein neues Ich liebevoll annehmen – und mein Leben anpassen, nicht mich.“

Gehe spielerisch mit der neuen Situation um.

Reflektiere:

Wie war es vorher? Was hat gut funktioniert? Wie kannst du Ernährung, Sport, Entspannung, Beziehung, Beruf,... in deinem neuen Leben gut integrieren?

Verabschiede dich vom "Entweder – oder – Leben" und frage dich: Wie kann ich ein "Sowohl – als – auch" erleben? Sowohl gute Mama sein, als auch auf mich und meine Bedürfnisse achten,...



✅ Was du brauchst:

- Neue Routinen für deine aktuelle Lebensphase reflektieren UND aufschreiben
- Bewusste Zeitinseln – angepasst an deinen Alltag (z. B. 10 Minuten am Morgen für dich, 15 Minuten Mealprep sonntags)
- Eine flexible Struktur – statt starrer Pläne

📌 **Übung:** Nimm dir 5 Minuten und beantworte: „Was würde mein Wohlfühl-Alltag als Mama beinhalten, wenn es kein Wenn und Aber gäbe?“

Fehler 7: Du verdrängst deine Emotionen.

Viele Mamas funktionieren nur noch. Sie „reißen sich zusammen“, halten durch, machen weiter. Aber all die Wut, Traurigkeit, Erschöpfung, das Gefühl von „Ich kann nicht mehr“ – wo geht das eigentlich hin?

Gefühle, die du nicht fühlst, bleiben in deinem System stecken – und irgendwann meldet sich der Körper mit Verspannungen, Erschöpfung, Heißhunger, Gewichtsstagnation, Unruhe, Hautproblemen, Reizbarkeit,...

Schau dir dein Kind an:

Es weint, wenn es traurig ist.
Es schreit, wenn es wütend ist.
Es lacht laut, wenn es glücklich ist.

Ein großartiges Vorbild. Kinder halten nichts zurück – sie drücken aus, was ist. Und oft geht es ihnen 5 Minuten später wieder gut. Wir Erwachsenen hingegen schlucken runter. Tag für Tag.

Typischer Glaubenssatz:

„Ich darf meine Gefühle nicht zeigen. Ich muss stark sein.“

Was, wenn du stattdessen denkst:

„Ich darf fühlen, was da ist – das macht mich nicht schwach, sondern lebendig & frei.“

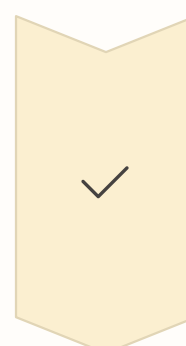
Erinnere dich:

Gefühle wollen gefühlt werden – nicht „gelöst“.
Sie fließen durch dich durch, **wenn du sie lässt.**

♥ **Emotionen sind Energie. Wenn du sie ausdrückst, kommt dein System wieder in Balance – und dein Körper kann loslassen.**



✓ Was du tun kannst – Übungen zum Emotionsausdruck:



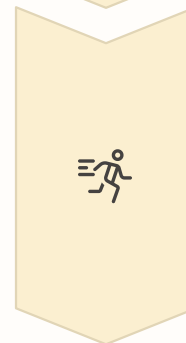
Gefühlscheck-in

Stell dir 3x täglich den Timer und frage dich: Was fühle ich gerade? Wo spüre ich es im Körper? Darf es da sein?



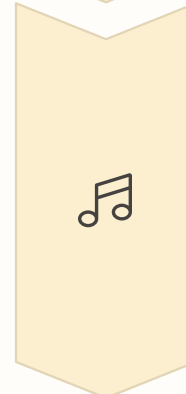
Schreib-Release

Setz dich für 5 Minuten mit Papier & Stift hin und schreibe ungefiltert, was in dir ist – ohne Wertung. Danach kannst du das Blatt zerreißen oder verbrennen.



Körpersprache-Release

Stampfe mit den Füßen, schüttele deine Arme, boxe ins Kissen, tanze wild. Lass Emotionen körperlich raus.



Gefühls-Playlist

Erstelle eine Musikliste, die verschiedene Emotionen spiegelt – Wut, Traurigkeit, Freude. Hör sie bewusst. Lass alles durchfließen.

Zeit für Veränderung



Warum ich tue, was ich tue:

Ich liebe es, mein Wissen ständig zu erweitern – und weiterzugeben. Ich selbst bin durch tiefe Täler gegangen, habe gesucht, geforscht, gefunden – und Stück für Stück zurück in meine Kraft gefunden.

Heute sehe ich so viele Frauen, so viele Mütter, die still in ihrem persönlichen Labyrinth feststecken.

Die funktionieren, aber innerlich verhungern.

Ich möchte die Person sein, die dich sanft an die Hand nimmt und mit dir deinen Weg findet – raus aus dem Dauerstress, rein in ein Leben mit mehr Leichtigkeit, Vitalität und Selbstbestimmung.

Seit über 10 Jahren helfe ich Frauen dabei, ihren Körper neu zu verstehen, sich mit ihm zu versöhnen und sich wieder lebendig und wohl zu fühlen. Meine Arbeit verbindet fundiertes Fachwissen mit einem tiefen Gespür für die wahren Ursachen hinter Gewicht, Erschöpfung und Unzufriedenheit – individuell, ganzheitlich & alltagstauglich.

✨ Dieser Guide soll dir Bewusstsein darüber schaffen, dass dein Körper sich nicht nach Kontrolle sehnt, sondern nach echter, nährender Verbindung mit dir.

PLUS: Wann immer du bereits bist als Mama mit Leichtigkeit deinen Wohlfühlkörper zu erreichen, raus aus dem Dauerstress und hin zu mehr Vitalität – hier ist aktuell die beste Möglichkeit, wie ich dich unterstützen kann.

📍 Hier geht's zum Gespräch (Kostenlos) → [\[https://alina-leitinger.at/kennenlernen\]](https://alina-leitinger.at/kennenlernen)

Bei mir gibt es keinen Einheitsbrei, kein starres Schema F – und vor allem keine Bewertung.

Mit deiner Erlaubnis forsche ich mit dir gemeinsam, spüre die Ursachen auf – und helfe dir dabei, sie an der Wurzel zu lösen. Denn nur dann verschwinden die Symptome – und du kannst endlich wieder durchatmen, aufblühen und du selbst sein. Sei es dir selbst wert.