



3 Geheimnisse für mehr Zeit für dich & dein Leben,

ohne schlechtes Gewissen
oder vorher alles fürs Kind
organisieren zu müssen.

**In diesem Guide zeige
ich dir...**

5 Gründe,

warum du dich seit der Geburt
verloren fühlst und kaum noch
Zeit für dich hast.

Warum dein Partner

eine entscheidene Rolle
dabei spielt.

Wie du wieder Zeit für dich genießt,

ohne dabei ständig an alles
denken zu müssen.

BONUS:

Raus aus dem Mama-Modus

Eine 5-Min.-Körperübung, die
dir hilft, den Kopf
auszuschalten und deine Me-
time wirklich zu genießen.

Der Guide für Mamas

IN DEN ERSTEN 2 JAHREN NACH DER GEBURT

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,
dieser Guide ist für dich, wenn du dein Kind über
alles liebst und trotzdem das Gefühl hast, dass für
dich selbst kaum noch etwas übrig bleibt.

Du möchtest wieder zum Sport gehen, Freundinnen
treffen oder einfach Zeit für dich haben. Doch selbst
dafür musst du organisieren, absprechen und
vorausdenken. Und wenn du endlich frei hast, ist
dein Körper vielleicht beim Sport, aber dein Kopf
immer noch zu Hause.

Vielleicht fragst du dich auch, warum sich dein
Leben seit der Geburt so viel stärker verändert hat
als das deines Partners. Warum du um Freiräume
bitten musst und es dir schwerfällt, Verantwortung
wirklich abzugeben.

Denn oft geht es um mehr als fehlende Me-Time:
Dein Körper, deine Bedürfnisse, deine Partnerschaft
und dein Leben haben sich verändert. Und vielleicht
fragst du dich gerade, wer du neben dem Mama-Sein
eigentlich bist.

In diesem Guide erfährst du, warum du dich
manchmal selbst verloren fühlst, welche Rolle
Mental Load, schlechtes Gewissen, alte Muster und
dein Partner dabei spielen und was sich verändern
darf.

Denn die Lösung ist nicht, noch besser zu planen
oder irgendwo eine Stunde Me-Time unterzubringen.
Sondern wieder Zeit für dich zu haben, in der du
weißt: Ich muss mich gerade um nichts kümmern.

Nicht, um wieder die Frau zu werden, die du vor
deinem Kind warst, sondern um herauszufinden, wer
du heute als Mama UND Frau sein möchtest.

Ich wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse beim
Lesen.

Deine Carina



AUTORIN: Carina Niagne

Coachin für Mama sein & Frau bleiben

- Pädagogin
- zert. gepr. Trainerin für Frauen in der Schwangerschaft und Rückbildung
- Yogalehrerin
- zert. Ernährungsberaterin
- Birthkeeperin

5 Gründe, warum du dich seit der Geburt verloren fühlst und kaum noch Zeit für dich hast.

✗ Du bist für alles zuständig

Termine, Einkaufen, Wechselkleidung, Essen, Arztbesuche. Selbst wenn dein Partner Aufgaben übernimmt, bist oft du diejenige, die daran denkt. Dein Kopf hat dadurch kaum Pause. Selbst beim Sport oder mit Freundinnen bist du gedanklich noch bei der Familie und fragst dich: „Habe ich wirklich an alles gedacht?“

✗ Dein Alltag richtet sich plötzlich nach deinem Kind

Früher konntest du spontan zum Sport gehen, länger arbeiten oder dich mit Freundinnen verabreden. Heute braucht vieles Planung und Abstimmung. Deine eigenen Wünsche rutschen dadurch schnell nach hinten und irgendwann fragst du dich: „Wann mache ich eigentlich mal wieder etwas nur für mich?“

✗ Du stellst dich selbst immer wieder hinten an

Dein Kind braucht dich, im Haushalt wartet genug und eigentlich wolltest du auch noch Zeit mit deinem Partner verbringen. Also fällt zuerst das weg, was „nur“ für dich wäre. Und selbst wenn du dir Zeit nimmst, meldet sich schnell das schlechte Gewissen: „Darf ich jetzt wirklich einfach an mich denken?“

✘ **Ihr habt Aufgaben geteilt, aber nicht die Verantwortung**

Dein Partner macht vielleicht viel. Doch wenn du ihm sagen musst, was gebraucht wird, wann der nächste Termin ist oder was er fürs Kind einpacken soll, bleibst du die Familienmanagerin. Damit du wirklich loslassen kannst, muss dein Partner nicht nur helfen, sondern selbst Verantwortung übernehmen, ohne dass du vorher alles organisierst.

✘ **Du weißt gerade selbst nicht mehr, was du möchtest**

Seit der Geburt hat sich nicht nur dein Alltag verändert. Auch dein Körper, deine Bedürfnisse, deine Prioritäten und vielleicht deine beruflichen Ziele fühlen sich anders an. Zwischen all den Aufgaben bleibt wenig Zeit, dich damit zu beschäftigen. Und irgendwann taucht die Frage auf: „Wer bin ich eigentlich noch außer Mama – und wie möchte ich heute leben?“

Keine Sorge, mit diesen Gedanken und Herausforderungen bist du nicht allein. Es geht nicht darum, noch mehr Me-Time in deinen Alltag zu quetschen. Es geht darum einen Weg zu finden, der zu dir, deinem Partner und eurem Familienalltag passt. Damit du Verantwortung wirklich abgeben kannst und wieder mehr Zeit für dich und dein eigenes Leben hast.



3 Geheimnisse für mehr Zeit für dich & dein Leben

...ohne schlechtes Gewissen oder vorher alles fürs Kind organisieren zu müssen

Geheimnis 01

Echte Me-Time braucht geteilte Verantwortung

Du hast endlich zwei Stunden für dich. Aber bevor du zum Sport gehst, bereitest du noch Essen vor, legst die Sachen fürs Kind raus und erklärst deinem Partner, woran er denken muss. Und während du eigentlich frei hast, fragst du dich: Hat alles geklappt? Ist das Kind schon im Bett? Muss ich nachher noch einkaufen?

Du hast zwar kinderfrei, aber dein Kopf hat noch lange nicht frei.

Die geheime Regel:

Echte Me-Time entsteht erst, wenn du nicht nur Aufgaben, sondern auch Verantwortung abgibst.

Wenn dein Partner erst wissen muss, was, wann und wie etwas gemacht werden soll, bleibt die Verantwortung weiterhin bei dir.

Du brauchst nicht einfach jemanden, der dir „hilft“. Du brauchst das Gefühl: Ich kann gehen und muss an nichts denken. Er übernimmt. Erst dann wird aus zwei freien Stunden auch wirklich deine Zeit.

Geheimnis 02

Geheimnis 02

Du musst keine perfekte Mama sein

Seit du Mama bist, gibt es plötzlich unzählige Vorstellungen davon, wie du sein solltest: geduldig, liebevoll, präsent, gesund kochen, fördern, möglichst viel Zeit mit deinem Kind verbringen und das alles am besten gerne.

Und vielleicht erwartest du vieles davon inzwischen selbst von dir. Dann fühlt sich selbst ein Abend mit Freundinnen plötzlich falsch an: „Ich könnte die Zeit doch auch mit meinem Kind verbringen.“ „Bin ich egoistisch, wenn ich jetzt zum Sport gehe?“

Die geheime Regel:

Mehr Zeit für dich beginnt damit, dass du dir erlaubst, nicht immer zuerst Mama sein zu müssen.

Du bist keine schlechtere Mama, weil du eigene Bedürfnisse, Interessen und Ziele hast. Du darfst etwas nur für dich wollen, ohne dass es deiner Familie einen Nutzen bringen muss.

Geheimnis 03

Dein eigenes Leben darf wieder stattfinden

Vielleicht vermisst du Sport, Freundinnen, spontane Abende oder einfach das Gefühl, dein eigenes Leben zu haben. Aber du musst nicht wieder genau die Frau werden, die du vor deinem Kind warst. Du bist noch immer du und gleichzeitig hat dich das Mama-Werden verändert.

Die geheime Regel:

Frag dich „Wie möchte ich heute leben? Was möchte ich wieder nur für mich tun? Was braucht mein Körper? Was fehlt mir? Worauf möchte ich mich wieder freuen?“

Es geht nicht darum, noch mehr unter einen Hut zu bekommen. Sondern ein Leben zu gestalten, in dem du nicht nur Mama bist, sondern auch weiterhin du selbst.

Zusammenfassung

Du brauchst nicht einfach mehr Me-Time. Du brauchst Zeiten, in denen du dich wirklich nicht verantwortlich fühlst. Dafür darfst du Verantwortung mit deinem Partner teilen, lernen loszulassen und herausfinden, was du heute als Mama UND Frau brauchst und möchtest.

Denn echte Me-Time bedeutet: Du hast frei und dein Kopf auch.

BONUS: Raus aus dem Mama-Modus

Eine **5-Minuten-Körperübung**, die dir hilft, den Familienalltag für einen Moment loszulassen, aus dem Kopf in den Körper zu kommen und deine Me-Time wirklich zu genießen.

1 Min. Ankommen: Füße spüren, Umgebung wahrnehmen.

1 Min. Atmen: Ruhig ein- und länger ausatmen.

1 Min. Abschütteln: Arme, Beine und Schultern locker ausschütteln.

1 Min. Spüren: Frag dich: „Was brauche ich gerade?“

1 Min. Loslassen: „Ich bin gerade nicht zuständig. Diese Zeit gehört mir.“





Wie könnte unser gemeinsamer Weg aussehen?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen ehrlichen Einblick, wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann und was sich für dich dadurch verändern kann.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest, kannst du dir auch direkt ein kostenloses Erstgespräch auf www.carinaniagne.de sichern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

1 Wir schauen, wo du gerade stehst

In einem ersten **kostenlosen** Gespräch geht es um dich und deinen Alltag.

Was belastet dich gerade am meisten?
Was fehlt dir für dich selbst?
Was möchtest du verändern?

Wir schauen gemeinsam, wo du gerade als Mama, Frau und Partnerin stehst und ob meine Begleitung zu dir und deiner Situation passt.



2 Dein persönlicher Weg statt eines starren Programms

Keine Frau, keine Familie und keine Beziehung ist gleich. Deshalb bekommst du bei mir keinen vorgefertigten Plan, sondern eine Begleitung, die sich danach richtet, was du gerade wirklich brauchst.

Das kann bedeuten:

- wieder echte Zeit für dich zu schaffen
- deinen Körper und deine Gesundheit wieder mehr in den Fokus zu nehmen
- Bedürfnisse und Grenzen klarer wahrzunehmen & kommunizieren
- Verantwortung in eurem Familienalltag zu verteilen
- herauszufinden, wie du heute als Mama UND Frau leben möchtest

Auch zwischen unseren Sessions begleite ich dich persönlich bei den Themen, die im Alltag auftauchen.

3 Verstehen, was wirklich hinter deinen Themen steckt

Oft reicht es nicht, den Alltag einfach besser zu organisieren. Wir schauen deshalb auch darauf, warum dir Loslassen, Grenzen setzen oder das Äußern deiner Bedürfnisse vielleicht so schwerfällt.

Gemeinsam betrachten wir alte Prägungen, Glaubenssätze, Trigger und wiederkehrende Muster. Dabei arbeiten wir nicht nur über Gespräche. Mit Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, Bewegung, Atem und Reflexion beziehen wir deinen Körper aktiv mit ein.

So kannst du dich selbst besser verstehen und neue Reaktionen und Entscheidungen ausprobieren.



4 Deinen Partner dort einbeziehen, wo es euch beide braucht

Du bist nicht allein dafür verantwortlich, dass sich dein Familienleben und deine Beziehung verändern. Deshalb beziehen wir deinen Partner in ausgewählten Sessions gezielt mit ein.

Gemeinsam könnt ihr daran arbeiten,

- Verantwortung wirklich zu teilen statt nur Aufgaben zu verteilen,
- Bedürfnisse und Erwartungen klarer auszusprechen,
- Konflikte anders zu lösen,
- wieder mehr Nähe und Intimität zu erleben.

Neben Gesprächen können dabei auch Paarübungen Teil unserer Sessions sein.

5 Ein Leben gestalten, das auch zu dir gehört

Am Ende geht es nicht darum, alles perfekt unter einen Hut zu bekommen. Es geht darum, dass du weißt, was dir heute wichtig ist und wieder selbstverständlich Platz für dich, deinen Körper, deine Interessen und deine Partnerschaft entsteht.

Damit du zum Sport gehst, Freundinnen triffst oder etwas nur für dich machst, ohne vorher alles organisieren zu müssen. Und irgendwann wieder häufiger denkst: „Ich liebe es, Mama zu sein und ich habe trotzdem noch mein eigenes Leben.“



Über Carina Niagne



Als ich Mama wurde, wurde mein Alltag voller und die Verbindung zu meinem Partner leiser. Gespräche drehten sich plötzlich um Organisation, Nähe fühlte sich fremd an und Streit entstand schneller als früher. Ich fühlte mich trotz Beziehung allein.

Irgendwann begann ich, tiefer bei mir selbst hinzuschauen: Warum reagiere ich so? Was brauche ich wirklich? Durch die Arbeit mit mir selbst erkannte ich alte Muster, Glaubenssätze und Ängste, aber auch meine Stärken, Werte und Wünsche.

Ich bin nicht perfekt. Aber heute weiß ich wieder besser, wer ich bin und was ich möchte. Und genau diese Veränderung in mir hat auch unsere Partnerschaft verändert.

Heute begleite ich Frauen gemeinsam mit ihrem Partner zurück zu mehr Verständnis, Nähe und echter Verbindung.



Einblick in die Zusammenarbeit

So begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Zeit für dich,
einem starken Körper & einem erfüllten Familienleben:



Persönliche Begleitung

Kein starres Programm: Wir arbeiten genau an den Themen, die dich gerade beschäftigen – von Mental Load und schlechtem Gewissen bis zu Bedürfnissen, Grenzen und persönlichen Zielen.

Persönlicher Chat-Support im Alltag

Auch zwischen unseren Sessions bin ich für dich da. Du kannst aktuelle Situationen und Herausforderungen mit mir teilen und bekommst konkrete Impulse für deinen Alltag.

Körper, Bewegung & Gesundheit

Wir reden nicht nur. Mit Körperarbeit, Yoga, Bewegung, Ernährung und Zykluswissen schauen wir darauf, was dein Körper gerade braucht und wie du dich wieder wohler in ihm fühlst.



Innere Arbeit & persönliche Entwicklung

Wir schauen auf Glaubenssätze, alte Prägungen, Trigger und wiederkehrende Muster, damit du dich selbst besser verstehst und herausfindest, wer du heute als Mama UND Frau sein möchtest.



5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme

Mein Partner möchte kein Coaching. Kann ich trotzdem starten?

Ja. Du stehst im Mittelpunkt der Begleitung und kannst unabhängig von deinem Partner beginnen. Bei Themen wie Verantwortung, Mental Load oder Nähe beziehen wir ihn gezielt mit ein, wenn es für euch passt und er dazu bereit ist.

Ist meine Situation überhaupt „schlimm genug“ für eine Begleitung?

Du musst nicht erst völlig erschöpft sein oder eine Beziehungskrise haben. Vielleicht merkst du einfach: So wie es gerade läuft, möchte ich nicht weitermachen. Dieser Wunsch nach Veränderung reicht als Ausgangspunkt vollkommen aus.

Worin unterscheidet sich deine Begleitung von anderen?

Ich arbeite nicht nur an Kommunikation, sondern an den Ursachen dahinter. Und das vor allem auf körperlicher Ebene. Du verstehst deine Muster, erkennst deine Dynamiken und veränderst sie nachhaltig. Dadurch entsteht echte Verbindung, nicht nur kurzfristige Verbesserung.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monate. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Klientinnen in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

Lohnt sich die Investition gerade in der Elternzeit?

Gerade als Mama landen die eigenen Bedürfnisse, auch finanziell, schnell ganz hinten. Deshalb ist eine Ratenzahlung möglich. Im Kennenlerngespräch besprechen wir transparent, welche Möglichkeit für dich passt.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Guide endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Guide können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit über 200 Frauen weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was eure nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in deinem Leben möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine

Carina Nagne





Willst du endlich wieder Zeit für dich und dein eigenes Leben haben, ohne schlechtes Gewissen, ständiges Mitdenken oder vorher alles fürs Kind organisieren zu müssen?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Erstberatung auf
www.carinaniagne.de

