

# Das Starterkit für dein Mama-Business – So verdienst du 800 €/Monat mit nur 2 Std. täglich

5 einfache Schritte, um nebenbei dein Herzensprojekt zu starten – auch ohne Business-Vorkenntnisse

**Du willst mehr als nur funktionieren?** Dann starte dein Herzensprojekt – in deinem Tempo.

Dieses Workbook hilft dir, aus einer Idee dein erstes Mini-Business aufzubauen. Du brauchst keine 10 Stunden am Tag, keinen Businessplan und keine Perfektion. Nur Mut, Motivation und 15 Minuten Zeit pro Tag.

# Wie du dieses Workbook nutzt

## Deine tägliche Routine

- Lies jeden Tag einen Abschnitt (Dauer: 10–15 Minuten)
- Mach die Aufgabe direkt danach
- Am Ende hast du Klarheit, Struktur und deine ersten Schritte gemacht

## Das erwartet dich

1. Deine Idee finden
2. Dein Warum klären
3. Zeitfenster einplanen
4. Sichtbar werden
5. Deinen Umsetzungsplan starten

Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf. Du bewegst dich in deinem eigenen Tempo vorwärts – ohne Druck, aber mit klarer Richtung. Dieser Weg wurde speziell für Mamas entwickelt, die nebenbei etwas Eigenes aufbauen möchten.

# Tag 1: Finde deine Idee



Was machst du gerne?

Auch ohne Geld dafür zu bekommen? Denk an Tätigkeiten, bei denen du die Zeit vergisst.



Was liegt dir besonders?

So sehr, dass andere es sofort bemerken und dich dafür bewundern?



Was würdest du wagen?

Wenn du garantiert nicht scheitern könntest – was würde dein Herz dir sagen?



**Deine Aufgabe:** Schreib 3 Ideen auf, bei denen dein Herz höher schlägt. Keine Idee ist zu klein oder zu verrückt. Dein Bauchgefühl weiß oft mehr als dein Kopf.

# Tag 2: Dein Warum

Warum willst du dein eigenes Projekt starten? Dein **Warum** ist dein Anker in schwierigen Momenten. Es ist der Grund, warum du weitermachst, wenn es mal holprig wird.



## Für mehr Freiheit?

Selbstbestimmung über deine Zeit und Entscheidungen. Die Möglichkeit, dein Leben nach deinen Werten zu gestalten.



## Für deine Familie?

Finanzielle Sicherheit schaffen. Deinen Kindern zeigen, dass Träume Wirklichkeit werden können.



## Für dein Selbstwertgefühl?

Stolz auf das sein, was du erschaffst. Deine eigene Kompetenz und Stärke spüren und wachsen.



**Deine Aufgabe:** Vervollständige den Satz: „*Ich will mein Business starten, weil...*“ Schreib so ehrlich und persönlich wie möglich. Niemand außer dir muss es lesen.

# Tag 3: Dein Zeitfenster

Realistisch denken – ehrlich zu dir selbst. Zeit ist kostbar, besonders als Mama. Aber du brauchst keine ganzen Tage.

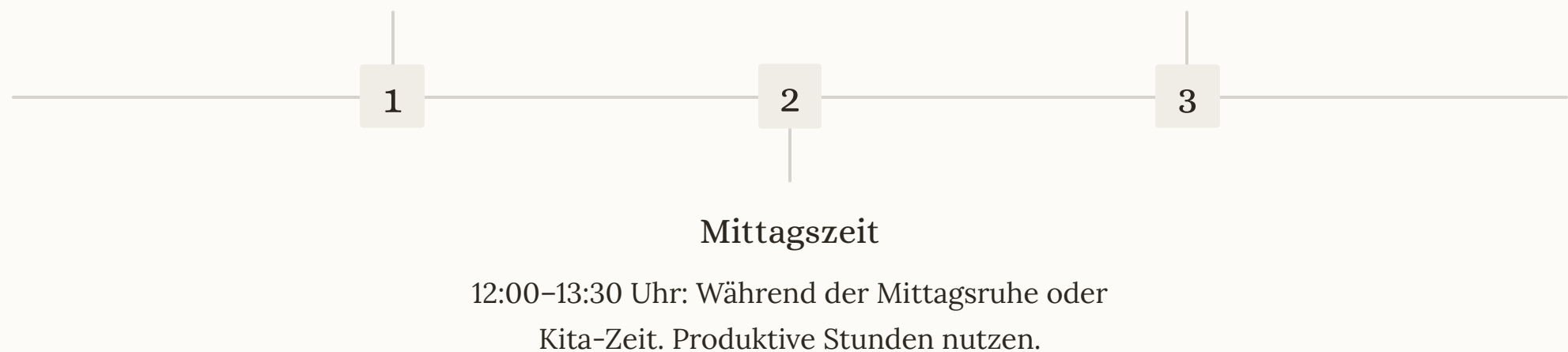
**1-2 Stunden täglich reichen aus**, um echte Fortschritte zu machen.

## Morgens früh

5:30–7:00 Uhr: Bevor die Kinder wach werden. Stille, Fokus, frische Energie.

## Abends spät

20:30–22:00 Uhr: Wenn alle schlafen. Deine Zeit für dein Projekt und deine Träume.



Wähle Zeiten, die wirklich für dich funktionieren. Sei ehrlich: Wann hast du die meiste Energie? Wann kannst du ungestört arbeiten? Es ist besser, mit einer realistischen Stunde anzufangen als mit unrealistischen vier Stunden zu scheitern.



 **Deine Aufgabe:** Trag feste Zeiten für dein Business in deinen Kalender ein. Behandle diese Termine wie wichtige Verabredungen – mit dir selbst.

# Tag 4: Sichtbar werden

Jetzt wird's mutig: Du machst dich **sichtbar**. Nicht perfekt – nur echt. Erstelle ein einfaches Instagram-Profil oder optimiere deins. Social Media ist heute der schnellste Weg, um Menschen zu erreichen, die genau das suchen, was du anbietest.

01

## Profil optimieren

Beschreibe in 2-3 Sätzen, wer du bist und was du starten willst. Kein Marketing-Sprech – einfach du.

02

## Ersten Beitrag erstellen

Poste einen ehrlichen Start-Beitrag. Zum Beispiel: „Ich trage eine Idee in mir. Jetzt mache ich den ersten Schritt. Hier nehme ich euch mit.“

03

## Authentisch bleiben

Zeig dich, wie du bist. Mit Unsicherheiten, Fragen und dem Mut, trotzdem anzufangen.

„Der erste Post ist der schwerste. Danach wird es leichter – versprochen. Menschen lieben echte Geschichten mehr als perfekte Fassaden.“



**Deine Aufgabe:** Werde sichtbar. Nicht perfekt – nur echt. Drück auf „Posten“ und feiere diesen mutigen Schritt!

# Tag 5: Dein Umsetzungsplan

Jetzt wird's konkret. Du hast deine Idee, dein Warum, deine Zeit und bist sichtbar geworden. Jetzt brauchst du einen **klaren Plan** für die nächsten Schritte.

## Deine nächsten 3 Schritte

Was sind die drei wichtigsten Dinge, die du als Nächstes tun musst? Konzentriere dich nur auf diese drei. Nicht mehr, nicht weniger.

- Beispiel 1: Instagram-Content für 7 Tage planen
- Beispiel 2: Erstes Angebot/Produkt definieren
- Beispiel 3: 10 potenzielle Kundinnen ansprechen

## Was brauchst du?

Welche Tools, Unterstützung oder Informationen benötigst du, um voranzukommen?

- Design-Tool wie Canva?
- Ein Mentor oder eine Community?
- Ein einfaches Buchhaltungstool?



### Woche 2

Erstelle deinen 7-Tage-Plan mit konkreten Tageszielen



### Tägliche To-dos

Maximal 3 Aufgaben pro Tag – mehr überwältigt nur



### Starten

Umsetzen statt perfektionieren – Aktion schlägt Planung



**Deine Aufgabe:** Erstelle deinen „7-Tage-Plan“ für Woche 2. Schreib für jeden Tag eine kleine, machbare Aufgabe auf.

# Hol dir Unterstützung für deinen Weg

## Du bist gestartet

Fünf Tage, fünf wichtige Schritte. Du hast mehr geschafft, als die meisten Menschen jemals tun werden.

## Du musst nicht allein gehen

Der Weg ist leichter mit jemandem an deiner Seite, der ihn schon gegangen ist.

Wenn du möchtest, dass dir jemand zeigt, wie du aus deiner Idee **echte Einnahmen** machst, Kundinnen gewinnst und sichtbar wirst – dann bist du nicht allein. Viele Mamas vor dir haben genau diesen Weg gemeistert.

## Strategien für echte Einnahmen

Lerne, wie du dein Angebot so gestaltest, dass Menschen gerne dafür bezahlen

## Kundinnen gewinnen

Erfahre, wie du die richtigen Menschen erreichst und überzeugst

## Sichtbar bleiben

Entwickle eine Content-Strategie, die zu deinem Mama-Alltag passt

Dann schreibe mir jetzt auf [Instagram](#)!

# Du bist losgegangen

5

Tage Arbeit

Du hast fünf wichtige Schritte  
gemeistert

1

Klare Idee

Du weißt jetzt, was du aufbauen  
möchtest

800€

Dein Ziel

Monatliches Nebeneinkommen ist in  
Reichweite

---

Du darfst **stolz auf dich sein**. Die meisten Menschen träumen nur. Du hast angefangen zu handeln. Das unterscheidet dich bereits von 95% aller Menschen mit einer Geschäftsidee.

Dein Mama-Business beginnt genau hier – mit diesem ersten mutigen Schritt. Egal wie klein er dir vorkommen mag, er ist der wichtigste. Denn ohne den ersten Schritt gibt es keinen zweiten, dritten oder hundertsten.

„Der Mut zu starten ist der größte Erfolg. Alles andere kommt dann Schritt für Schritt. Du schaffst das – eine Stunde nach der anderen.“