

# Mini-Zeit, Maxi-Wirkung



mehr Klarheit, Fokus und freie Zeit  
für deinen Herzensweg

# Hey!

Ich bin Christa, deine Mentorin für  
(angehende) Business-Mamas.

Ich zeige dir, wie du dir ein **erfüllendes Leben** mit einem **maßgeschneiderten Online-Business** aufbaust. Du musst dich nicht zwischen **Familie und Beruf(ung)** entscheiden!

Als Wirtschaftspsychologin (B. Sc.) ist es mir ein besonderes Anliegen, dass du deine **Potenziale** entdeckst und nutzt - denn das ist die Basis für **selbstbestimmtes und glückliches Arbeiten**.

Ich selbst bin 3-fach Mama und durfte schon viele Geschäftsmodelle ausprobieren. Was ich heute weiß: Ein nachhaltiges Business startet man nicht mit einer Idee, sondern mit **Selbstkenntnis!**

Als Mamas haben wir alle ein gemeinsam: Wir haben **zu wenig Zeit!** Mit diesem Guide bekommst du Klarheit darüber, wo sich **Zeitfresser** und **freie Zeitfenster** verstecken. Mit diesem Wissen hast du bereits den ersten Schritt getan, um in dein erfüllendes Online-Business zu starten! Denn du weißt dann, wann du überhaupt die Möglichkeit hast, etwas für **deine eigene und die Zukunft deiner Familie** zu tun.

Alles Liebe,

*Christa*



Eins vorweg: Du bist keine schlechte Mama, weil du dich selbst verwirklichen willst. Im Gegenteil: Du zeigst deinem Kind, was es heißt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen!

Alles, was du für dein zukünftiges Online-Business brauchst, steckt bereits in dir. Lass es uns nun gemeinsam entdecken! Dazu machen wir zu Beginn einen kleinen Ausflug zu deinen Werten - was ist dir eigentlich wirklich wichtig? Mach es dir mit deinem Lieblingsgetränk gemütlich und nimm dir bewusst die Zeit zum Nachdenken.

Was bedeutet „Erfolg“ für dich – jetzt, als Mama?

Schreibe 3 Dinge auf, die du deinem Kind über das Leben mitgeben willst. Wie kannst du das selbst leben?

Nachdem du deinen Blick dafür geschärft hast, was dir eigentlich wichtig ist, lass uns auf Zeitfresser und freie Zeitfenster schauen.

Welche Dinge, Menschen und Tätigkeiten, “fressen” deine Zeit, obwohl sie dir gar nicht so wichtig sind?

Denke kurz an die Zeit zurück, bevor du Mama warst. Was war alles anders?

Leben bedeutet Veränderung - Werte, Prioritäten und Ziele dürfen sich verändern. Wenn sich auch bei dir etwas verändert hat, dann ist es vielleicht jetzt an der Zeit, diese Veränderung auch anzunehmen und neue Wege zu gehen. Sag “Ciao” zu Zeit- und Energiefressern!

Welche Zeitfresser kannst du jetzt sofort aus deinem Leben verbannen? Was musst du dazu tun?

# Was du noch loslassen darfst – damit du wachsen kannst

## Checkliste:

- Trifft das auf mich zu?
- Was könnte ich stattdessen tun?

Perfektionismus (z. B. „Ich muss erst alles perfekt geplant haben“)

Endloses Scrollen auf Social Media

Ständiges Vergleichen mit anderen (auch unbewusst)

„Ich mache das noch schnell selbst“-Denken

Übermäßiger Haushalt (fehlende Delegation oder zu hohe Ansprüche)

fehlende Tages- und Wochenplanung

Zu viele To-Dos, zu wenig Puffer und Pausen

Keine Prioritäten setzen

„Ich darf erst an mich denken, wenn...“-Denken

Sich über sich selbst ärgern (z.B. eigenes Verhalten, Leistung des Tages)

	trifft voll zu	trifft teilweise zu	trifft gar nicht zu
Perfektionismus (z. B. „Ich muss erst alles perfekt geplant haben“)			
Endloses Scrollen auf Social Media			
Ständiges Vergleichen mit anderen (auch unbewusst)			
„Ich mache das noch schnell selbst“-Denken			
Übermäßiger Haushalt (fehlende Delegation oder zu hohe Ansprüche)			
fehlende Tages- und Wochenplanung			
Zu viele To-Dos, zu wenig Puffer und Pausen			
Keine Prioritäten setzen			
„Ich darf erst an mich denken, wenn...“-Denken			
Sich über sich selbst ärgern (z.B. eigenes Verhalten, Leistung des Tages)			

# Du brauchst keinen leeren Kalender – nur echte Intention

💡 7 realistische Zeitspar-Strategien für Mamas mit vollem Alltag:

1. **Mini-Zeitfenster** nutzen: 10–20 Min. pro Tag reichen für Mindset-Shift, Ideensammlung, Content-Ideen oder 1 Audio-Modul hören
2. Ein **Fokus-Thema** pro Woche: Nicht „Business starten“, sondern z. B. „diese Woche: Ideen sortieren“
3. **Stärken**-basiertes Planen: Was fällt dir leicht? Was macht dir Spaß? Damit starten = Flow statt Frust
4. **Digital Detox-Zeiten**: 30 Min. Instagram weniger = 30 Min. für dich
5. **Task-Stacking** (Multifunktionszeit): Hör dir Business-Inhalte beim Spazierengehen, Stillen, Kochen an
6. **Mini-Routinen** etablieren: z. B. „Morgenritual: 5 Minuten Vision schreiben“
7. **Support** aktiv suchen: Austausch mit Gleichgesinnten und Unterstützung von Experten holen, nicht alles allein wuppen wollen



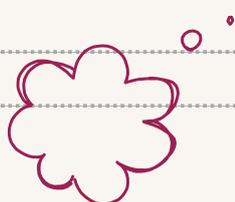
Auf den nächsten beiden Seiten findest du eine Vorlage, um deinen Alltag zu visualisieren und so einfach zu erkennen, wo sich noch versteckte Zeitfenster befinden. Oder auch noch weitere Zeitfresser, die du entweder komplett streichen oder aber weiter optimieren kannst!

Drucke dir die Vorlage aus und lege sie dir zusammen mit einem Stift an einen Platz, an dem du dich häufig aufhältst oder vorbeikommst (bei mir ist das z.B. der Esstisch). Schreibe dir so gut es geht alles auf, was du im Laufe des Tages machst. Wenn es an einem Tag mal nicht so gut läuft - kein Problem - dann versuche es am nächsten Tag einfach wieder. Das ist erstmal mühsam, aber der Aufwand lohnt sich!

# Time Tracker



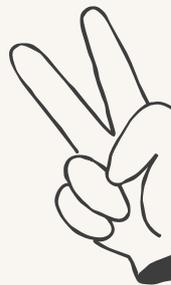
	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG
6:00		6:00		6:00		6:00	
6:30		6:30		6:30		6:30	
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:30		7:30		7:30		7:30	
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	
21:30		21:30		21:30		21:30	



lll



# Time Tracker



NOTIZEN

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6:00		6:00	6:00
6:30		6:30	6:30
7:00		7:00	7:00
7:30		7:30	7:30
8:00		8:00	8:00
8:30		8:30	8:30
9:00		9:00	9:00
9:30		9:30	9:30
10:00		10:00	10:00
10:30		10:30	10:30
11:00		11:00	11:00
11:30		11:30	11:30
12:00		12:00	12:00
12:30		12:30	12:30
13:00		13:00	13:00
13:30		13:30	13:30
14:00		14:00	14:00
14:30		14:30	14:30
15:00		15:00	15:00
15:30		15:30	15:30
16:00		16:00	16:00
16:30		16:30	16:30
17:00		17:00	17:00
17:30		17:30	17:30
18:00		18:00	18:00
18:30		18:30	18:30
19:00		19:00	19:00
19:30		19:30	19:30
20:00		20:00	20:00
20:30		20:30	20:30
21:00		21:00	21:00
21:30		21:30	21:30



Wo haben sich deine Zeitfresser und freien Zeitfenster versteckt?

Welche Zeitslots möchtest du ab jetzt für dein Business nutzen? Und wie willst du sie nutzen?

Du siehst: Du brauchst keinen 5-Stunden-Tag – du brauchst Klarheit, Fokus und dich selbst an deiner Seite.

Du bist bereit.

Fang an – in DEINEM Tempo!

**Verrat mir doch gerne in einer Nachricht, wo gerade deine Herausforderungen liegen. Gerne gebe ich dir einen Impuls dazu!**

**Schreib mir auf LinkedIn, Instagram oder per Email:  
[mail@christasprenard.de](mailto:mail@christasprenard.de)**