



# 30 Tage zu mehr *Lebensfreude*

Motivationskalender für Alltagsheldinnen



*LM*  
WIR LEBEN LIEBER EINFACH

# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

Liebe Alltagsheldin,

das Leben ist oft wie ein Balanceakt – zwischen Familie, Job, Alltag und all den kleinen und großen Herausforderungen, die uns täglich begegnen. Dabei bleibt eines viel zu oft auf der Strecke: du selbst.

Dieser Motivationskalender ist dein täglicher Begleiter, um dir kleine Inseln der Ruhe, Freude und Selbstfürsorge zu schenken. Mit 30 kurzen und alltagstauglichen Impulsen möchte ich dich ermutigen, achtsamer mit dir umzugehen und mehr Lebensfreude in deinen Tag zu bringen.

Es sind keine großen Veränderungen nötig – schon kleine Momente der Dankbarkeit, eine bewusste Pause oder ein liebevolles Wort können deinen Blick auf den Alltag verändern. Du bist es wert, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und deine Energie wieder aufzuladen.

Also nimm dir jeden Tag ein paar Minuten nur für dich. Lass dich inspirieren, probiere Neues aus und finde heraus, was dir guttut. Am Ende dieser 30 Tage wirst du merken, wie viel Kraft und Leichtigkeit in dir steckt.

Denn du bist nicht nur eine Heldin für andere – du darfst auch deine eigene Heldin sein.

Fang gleich heute an – der beste Moment dafür ist jetzt.

Mit ganz viel Herz,

Manuela



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude



## Tag 1

Dankbarkeit  
üben

## Tag 2

Atempause

## Tag 3

Zeit für  
dich

## Tag 4

Selbst-  
gespräch

## Tag 5

Natur  
genießen

## Tag 6

Stress-  
bewältigung

## Tag 7

Selbst-  
fürsorge  
Ritual

## Tag 8

Ziele  
visualisieren

## Tag 9

Kleine Auszeit

## Tag 10

Positive  
Gedanken

## Tag 11

Bewegung  
einbauen

## Tag 12

Wert-  
schätzung  
zeigen

## Tag 13

Achtsames  
Essen

## Tag 14

Dankbarkeit  
teilen

## Tag 15

Reflexion

## Tag 16

Freude  
schenken

## Tag 17

Digital  
Detox

## Tag 18

Positives  
Umfeld

## Tag 19

Mitgefühl mit  
dir selbst

## Tag 20

Klares Ziel  
setzen

## Tag 21

Humor und  
Lachen

## Tag 22

Überflüssiges  
loslassen

## Tag 23

Persönliche  
Auszeit

## Tag 24

Selbst-  
akzeptanz

## Tag 25

Innere Ruhe  
finden

## Tag 26

Inspiration  
suchen

## Tag 27

Loslassen  
üben

## Tag 28

Vision für die  
Zukunft

## Tag 29

Selbstfürsorg  
e verstärken

## Tag 30

Feier deine  
Fortschritte

# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 1

Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Es können auch kleine Dinge sein – ein Lächeln, eine Tasse Tee oder einfach ein Moment der Ruhe.

**Dankbarkeit öffnet den Blick für das Positive.**

## Tag 2

Nimm dir 5 Minuten Zeit, um bewusst durchzuatmen. Schließe die Augen, atme tief ein und aus. Spüre, wie der Stress von dir abfällt.

**Atemzüge sind kleine Pausen, die dir helfen, bei dir anzukommen.**

## Tag 3

Gönn dir eine Mini-Auszeit von 10 Minuten, nur für dich. Lies ein Buch, höre Musik oder setz dich einfach hin und schließe die Augen.

**Du verdienst es, dir regelmäßig eine Pause zu gönnen.**

## Tag 4

Achte heute auf die Art, wie du mit dir selbst sprichst. Wenn du einen kritischen Gedanken bemerkst, tausche ihn gegen etwas Positives aus.

**Sei deine beste Freundin und rede liebevoll mit dir.**

## Tag 5

Gehe nach draußen, auch wenn es nur für 5 Minuten ist. Nimm dir Zeit, die frische Luft zu spüren und die Natur um dich herum zu beobachten.

**Die Natur heilt und gibt uns neue Energie.**



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 6

Nimm dir heute Zeit, um bewusst eine Stressquelle zu identifizieren. Überlege, welche kleinen Schritte du unternehmen kannst, um sie zu reduzieren oder besser damit umzugehen.

***Stress beginnt im Kopf – starte dort, um ihn zu lösen.***

## Tag 7

Entwickle ein kleines Ritual nur für dich, das du regelmäßig in deinen Alltag integrieren kannst. Das kann eine kurze Morgenmeditation, ein Fußbad oder ein inspirierendes Buch sein.

***Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist ein tägliches Geschenk an dich selbst.***

## Tag 8

Nimm dir 5 Minuten, um dir ein Ziel vorzustellen, das du erreichen möchtest. Male dir in Gedanken aus, wie es sich anfühlen wird, wenn du es geschafft hast.

***Alles beginnt mit einem klaren Bild vor Augen.***

## Tag 9

Gönn dir heute eine kurze Pause von 10 Minuten. Genieße diese Zeit bewusst – ohne Ablenkung, nur mit dir selbst.

***Manchmal genügt eine kleine Pause, um die Welt wieder mit neuen Augen zu sehen.***

## Tag 10

Lenke deine Aufmerksamkeit heute ganz bewusst auf die positiven Aspekte deines Lebens. Schreibe drei Dinge auf, die dir ein gutes Gefühl geben.

***Deine Gedanken gestalten deine Realität – wähle sie weise.***



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 11

Integriere heute 15 Minuten Bewegung in deinen Alltag. Ob ein Spaziergang, Yoga oder Tanzen – finde etwas, das dir Freude macht.

***Bewegung bringt nicht nur deinen Körper in Schwung, sondern auch deinen Geist.***

## Tag 12

Sag heute einer Person, wie sehr du sie schätzt. Das kann ein Kollege, ein Freund oder ein Familienmitglied sein.

***Wertschätzung schafft Nähe und berührt Herzen.***

## Tag 13

Iss eine Mahlzeit bewusst – ohne Ablenkung durch Handy oder Fernseher. Konzentriere dich auf Geschmack, Textur und den Genuss.

***Achtsamkeit beim Essen stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist.***

## Tag 14

Erzähle jemandem, wofür du heute dankbar bist. Diese positive Energie wird euch beide bereichern.

***Dankbarkeit zu teilen, vervielfacht ihre Wirkung.***

## Tag 15

Nimm dir 10 Minuten Zeit, um deinen bisherigen Weg zu reflektieren. Was hat dir Freude gemacht? Worauf bist du stolz?

***Reflexion ist der Schlüssel zu bewusstem Wachstum.***



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 16

Überlege, wie du heute jemandem eine kleine Freude machen kannst – ein Lächeln, ein Lob oder eine helfende Hand.

**Freude zu schenken, ist das schönste Geschenk an dich selbst.**

## Tag 17

Leg heute für zwei Stunden alle digitalen Geräte zur Seite. Nutze die Zeit für dich – zum Lesen, Schreiben oder Träumen.

**Manchmal ist Offline-Sein die beste Verbindung zu dir selbst.**

## Tag 18

Verbringe Zeit mit Menschen, die dich inspirieren und dir guttun. Lass ihre positive Energie auf dich wirken.

**Ein unterstützendes Umfeld ist die Grundlage für Wachstum.**

## Tag 19

Wenn du heute einen Fehler machst, sprich dir selbst Mut zu. Sei liebevoll und geduldig – genauso, wie du mit einer guten Freundin wärst.

**Mitgefühl beginnt bei dir selbst – du bist es wert.**

## Tag 20

Notiere ein klares Ziel, das du in den nächsten Wochen erreichen möchtest. Schreibe auch, warum es dir wichtig ist.

**Ein klares Ziel gibt deinem Handeln Richtung und Sinn.**



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 21

Lache heute herzlich – egal, ob durch einen lustigen Film, ein gutes Gespräch oder eine witzige Erinnerung.

**Lachen ist die beste Medizin für Herz und Seele.**

## Tag 22

Sortiere heute einen Bereich aus, der dich belastet – sei es eine Schublade, ein Regal oder eine alte Gewohnheit.

**Loslassen schafft Platz für Neues.**

## Tag 23

Plane heute bewusst eine Auszeit nur für dich – eine halbe Stunde, in der du tust, was dir Freude macht.

**Zeit für dich ist Zeit für dein Wohlbefinden.**

## Tag 24

Nimm dich heute genauso an, wie du bist. Erwähne dich daran, dass deine Einzigartigkeit dein größtes Geschenk ist.

**Du bist genug – genauso, wie du bist.**

## Tag 25

Schließe für ein paar Minuten die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie Ruhe und Gelassenheit in dir aufsteigen.

**Innere Ruhe ist die Quelle deiner Kraft.**



# FÜR MEHR <sup>30 Tage</sup> Lebensfreude

## Tag 26

Lass dich von einem inspirierenden Buch, Podcast oder Gespräch beflügeln. Suche gezielt nach etwas, das dich motiviert.

***Inspiration ist der Funke, der Großes in dir entfacht.***

## Tag 27

Überlege, was du heute gedanklich oder emotional loslassen möchtest. Schreibe es auf und verabschiede dich davon.

***Loslassen bedeutet Freiheit – für dich und dein Leben.***

## Tag 28

Visualisiere deine Traumzukunft. Wie möchtest du leben? Was möchtest du fühlen? Nimm dir Zeit, in diese Vision einzutauchen.

***Deine Vision ist der erste Schritt zur Verwirklichung.***

## Tag 29

Verbringe heute mehr Zeit mit einer Aktivität, die dir Energie gibt. Ob ein Bad, ein Spaziergang oder etwas Kreatives – genieße es in vollen Zügen.

***Selbstfürsorge ist deine Superkraft.***

## Tag 30

Schau zurück auf die letzten 30 Tage. Was hast du erreicht? Worauf bist du stolz? Feier deine Erfolge und belohne dich!

***Jeder Schritt ist ein Erfolg – feiere dich selbst dafür.***



## Hast du genug davon, nur noch zu funktionieren?

### Hol dir die Kontrolle über dein Leben zurück!

Dein Alltag fühlt sich wie ein nie endender Marathon an: Du gibst alles für deine Familie, deinen Job oder die Menschen, die du liebst – doch selten für dich selbst. Du sehnst dich nach Momenten zum Durchatmen, aber deine To-Do-Liste wächst immer weiter. Du wünschst dir mehr Zeit für dich, doch der stressige Alltag lässt wenig Raum dafür.

*Besonders, wenn du mehrere Rollen gleichzeitig erfüllst – sei es als berufstätige Mama, pflegende Angehörige oder beruflich stark eingespannt bist – fühlst du dich oft zerrissen zwischen den Bedürfnissen der anderen und deinen eigenen. Vielleicht zweifelst du an dir, obwohl du täglich so viel gibst.*

### Die Wahrheit ist:

#### Wenn es dir gut geht, profitieren alle um dich herum.

Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist der Schlüssel zu mehr Energie, Balance und Lebensfreude. Mit der richtigen Unterstützung kannst du wieder zu deiner inneren Ruhe und Kraft finden. Du wirst ausgeglichener, geduldiger und schöpfst neue Energie – für dich und die Menschen, die du liebst. Du kannst dir einen Alltag erschaffen, der sich leicht und erfüllend anfühlt, ohne das ständige Gefühl der Überforderung und Erschöpfung.

### Was erwartet dich in meinem 1:1 Coaching?

Als Life Trust Coach begleite ich dich dabei, deine Ziele und Wünsche klar zu erkennen und deinen eigenen Weg zu finden – mit Herz, Klarheit und Vertrauen. Gemeinsam entwickeln wir nicht nur Strategien, ich unterstütze dich auch auf emotionaler Ebene. Wir schaffen die Grundlage, damit du deinen Alltag mit mehr Leichtigkeit und Balance führst und dabei in Einklang mit dir selbst bleibst.

### Ich unterstütze dich dabei:

- Struktur und Gelassenheit in deinen (Familien)alltag zu bringen, damit du wieder zu dir selbst findest.
- Selbstfürsorge zu integrieren, um dich langfristig zu stärken und deine Energie zurückzugewinnen.
- Klarheit und Freude zu entdecken, um neue Wege zu gehen und deinen Alltag erfüllender zu gestalten.
- Nachhaltige Veränderungen zu schaffen, die dir mehr Zufriedenheit und innere Ruhe bringen.

### Es ist an der Zeit, dir selbst Priorität zu schenken und mit kleinen Veränderungen viel zu erreichen.

Starte mit einem kostenfreien Kennenlerngespräch und finde heraus, wie du deinen Alltag neu gestalten kannst – im Einklang mit dir selbst.

Hier geht's zum [Kennenlerngespräch](#)

Hier gehts zur [Webseite für weitere Infos](#)

