

FINDE HERAUS WELCHER  
STRESS TYP DU BIST!

# STRESSTEST FÜR MAMAS

Be BeAlice

“  
"Funktionieren ist  
nicht dasselbe wie  
leben."



Kennst du das Gefühl, ständig im Hamsterrad zu rennen, ohne wirklich voranzukommen?

Dein Alltag ist voll, du funktionierst – aber wo bleibst du dabei?

Diese kurze Checkliste hilft dir, herauszufinden, wie hoch deine aktuelle Belastung ist und was du jetzt brauchst, um aus der Überforderung auszusteigen.

Beantworte die 9 Fragen ehrlich und zähle, wie oft du „Ja“ sagst. Am Ende erfährst du, welcher Typ du bist – und welchen nächsten Schritt du gehen kannst, um wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Bist du bereit? Dann los!

# Finde heraus: Welcher Typ bist du?

## Kategorie 1: Erschöpfung & Antriebslosigkeit

Ja    Nein

Du fühlst dich morgens schon müde, selbst nach ausreichend Schlaf.

Es fällt dir schwer, dich zu motivieren – sogar bei Dingen, die dir früher Spaß gemacht haben.

Du hast das Gefühl, im Alltag einfach zu funktionieren, aber nicht wirklich zu leben.





## Kategorie 2: Dauerstress & volle Kontrolle verlieren

Ja    Nein

Dein Kopf ist ständig voll – du kannst kaum abschalten.

Selbst kleine Aufgaben stressen dich übermäßig.

Du verschiebst deine Bedürfnisse immer wieder auf später – und später kommt nie.

# Kategorie 3: Gefühl des Alleinseins & Überforderung

Ja    Nein

- Du hast oft das Gefühl, dass du alles alleine stemmen musst.
- Am Ende des Tages hast du viel erledigt, aber kaum etwas für dich selbst getan.
- Du weißt, dass sich etwas ändern muss, bist dir aber unsicher, wo du anfangen sollst.



# Auswertung

## Kategorie 1:

Du hast 3 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet

## Du bist die "Erschöpfte Macherin"

Du funktionierst im Alltag, hältst alles zusammen, aber innerlich bist du längst ausgebrannt. Jetzt ist es an der Zeit, dir bewusst Pausen zu gönnen und deine Energiequellen wieder aufzufüllen.

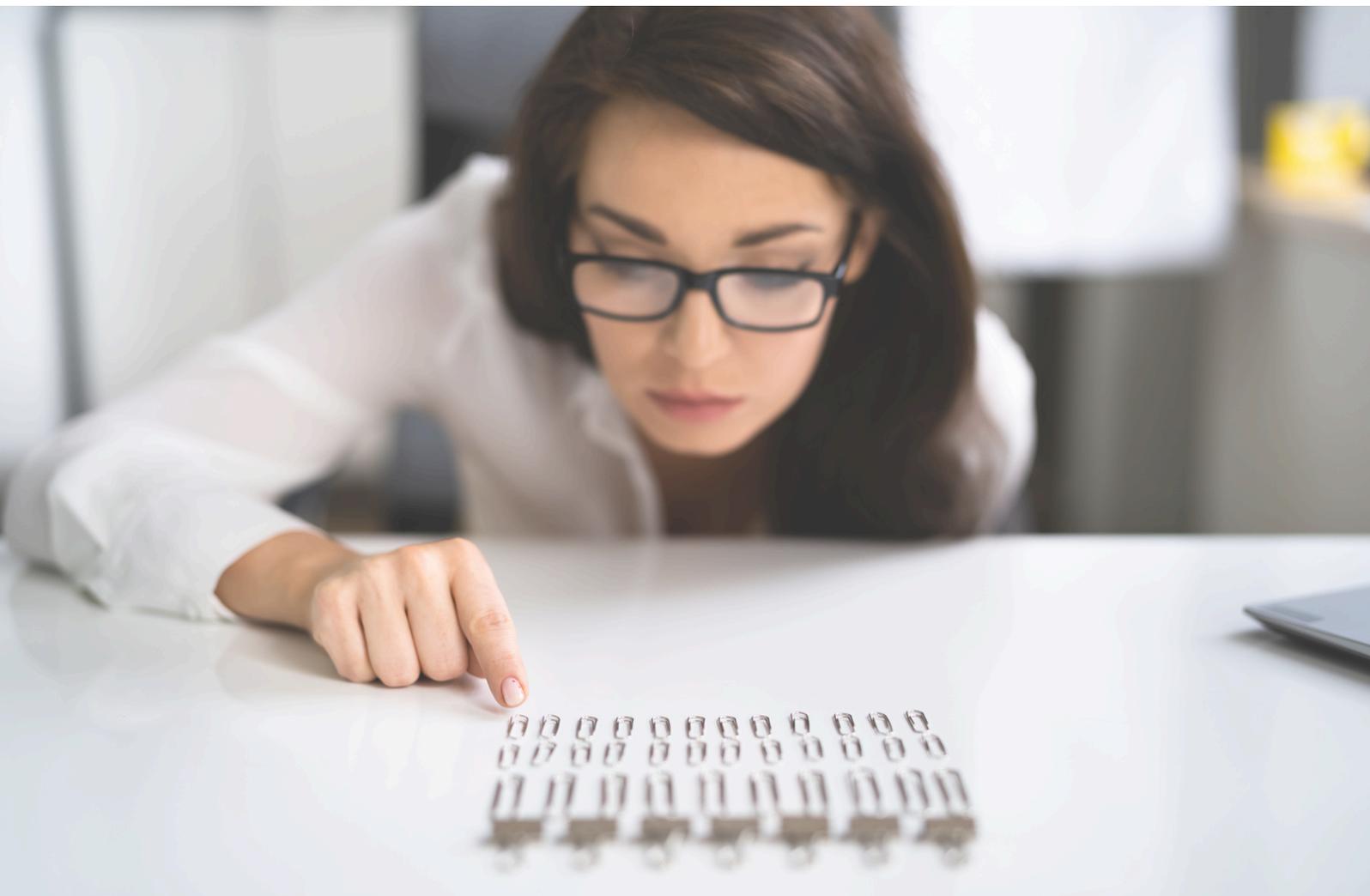


## Kategorie 2:

Du hast 5 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet

## Du bist die "Getriebene Perfektionistin"

Dein Kopf ist immer auf Hochtouren, du willst alles im Griff haben, aber dabei verlierst du dich selbst. Es ist Zeit, Grenzen zu setzen und dir Freiräume für mehr Gelassenheit zu schaffen.



## Kategorie 3 :

Du hast 7 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet

## Du bist die "Überlastete Alleskönnerin"

Du jonglierst viele Dinge gleichzeitig, fühlst dich oft alleine verantwortlich und weißt, dass sich etwas ändern muss. Jetzt ist der richtige Moment, deine Prioritäten neu zu setzen und deine Balance zurückzugewinnen.



# Was jetzt?

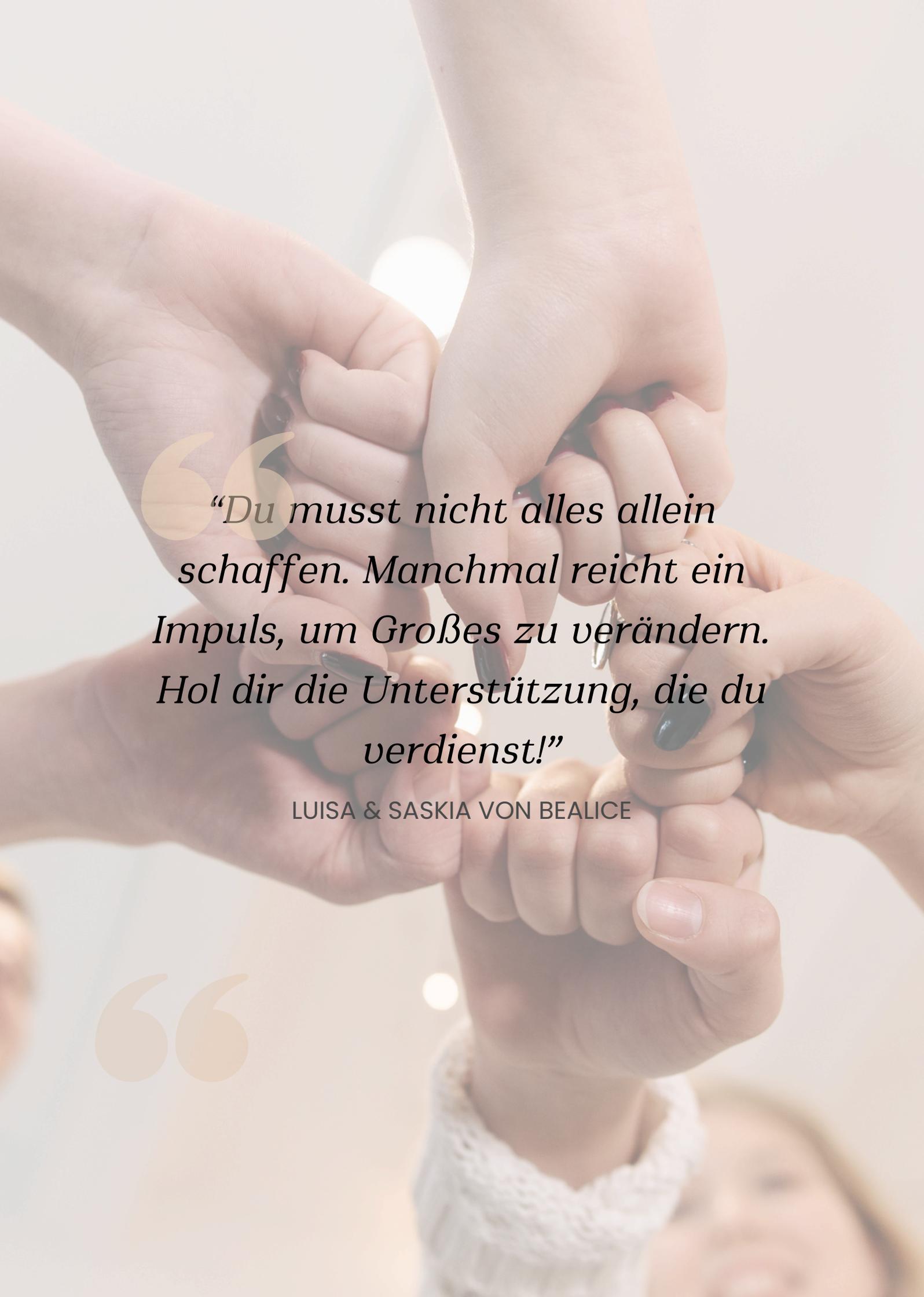
Viele Frauen haben diese Situation schon erlebt und mit BeAlice erfolgreich gemeistert.

Lerne im Live-Webinar **„Raus aus der Überforderung – die 3 Schlüssel für mehr Balance in Familie & Beruf“** wie du wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringst.



## Sei persönlich dabei beim Live-Training und profitiere von der Live-Q&A

- ✓ Stelle deine Fragen direkt im Training
- ✓ bekomme Antworten, die genau auf deine Situation passen
- ✓ erfahre, welche konkreten Schritte du sofort gehen kannst, um aus diesem Zustand herauszukommen!



*“Du musst nicht alles allein schaffen. Manchmal reicht ein Impuls, um Großes zu verändern. Hol dir die Unterstützung, die du verdienst!”*

LUISA & SASKIA VON BEALICE

# COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Du darfst dieses Workbook für dich persönlich nutzen, aber nicht veröffentlichen oder an Dritte weitergeben.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei YouParents@ - Luisa Zylka.

Bitte frage mich, falls du die Inhalte dieses Workbooks veröffentlichen möchtest.