

CHECKE IN NUR ZWEI SCHRITTEN!
WIE ES DIR GEHT UND WIE HOCH DEINE AKTUELLE
BELASTUNG IST

SELBSTFÜRSOGE CHECK

*"Sorge gut für
deinen Körper,
damit deine Seele
Lust hat, darin zu
wohnen."
– Teresa von Ávila*



Warum ein Check-In?

Im hektischen Alltag als Mama ist es oft schwer, einen Moment der Ruhe zu finden.

Doch genau diese kleinen Pausen sind es, die dir helfen, wieder zu dir selbst zu kommen.

Ein achtsamer Check-in ermöglicht es dir, bewusst innezuhalten, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und liebevoll mit dir selbst umzugehen.

Er ist wie ein kurzer Anker im Alltag, der dir Stabilität schenkt und dich dabei unterstützt, deine Energie gezielt einzuteilen.

Viel Spaß damit!



Check-In Part 1

Wie geht es dir heute? Nimm dir einen Moment Zeit. Atme Tief durch und spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich wirklich? Sprudelst du vor Energie oder wünschst du dir noch ein paar ruhige Minuten? Bist du entspannt oder tanzen dir gerade tausend Gedanken durch den Kopf?



Diese kleine Übung kannst du jeden Morgen machen, um achtsam und bewusst in den Tag zu starten.

Check-In Part 2

Jetzt geht es darum, noch tiefer in dich hineinzuspüren. Was fühlst du gerade?

Manchmal sagen wir einfach „Mir geht's gut“ oder „Ich bin gestresst“, doch dahinter steckt oft so viel mehr.

Bist du vielleicht erschöpft, durcheinander oder eher freudig und dankbar?

Wähle aus 18 verschiedenen Gefühlen das aus, was dich gerade am meisten bewegt. So lernst du, deine Emotionen noch klarer zu benennen – denn je genauer du spürst, desto besser kannst du für dich sorgen.

erschöpft

gestresst

kraftlos

besorgt

wütend

überfordert

durcheinander

traurig

enttäuscht

freudig

motiviert

dankbar

zufrieden

optimistisch

stolz

fokussiert

selbstbewusst

achtsam

Belastungstracker

Wie hilft dir der Belastungstracker?

Bewusstsein & Klarheit

Du bist hier, weil du etwas verändern möchtest – wie schön! Jede Veränderung beginnt damit, ehrlich hinzuschauen und deinen aktuellen Zustand liebevoll anzunehmen.

Fortschritte sichtbar machen

Es gibt kaum etwas Schöneres, als deine eigenen Erfolge zu sehen. Gerade als Mama darfst du dir ruhig mal auf die Schulter klopfen und feiern!

Frühwarnsystem

Der Tracker hilft dir, rechtzeitig zu erkennen, wenn alte, ungesunde Gewohnheiten wieder auftauchen. Und das Beste: Er bringt nicht nur Motivation, Konsistenz und Disziplin – er macht auch richtig Spaß!

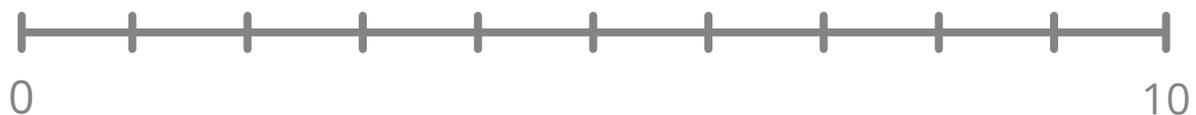


Entscheide, inwiefern die Aussage auf dich zutrifft und mache ein Kreuz zwischen 0 und 10

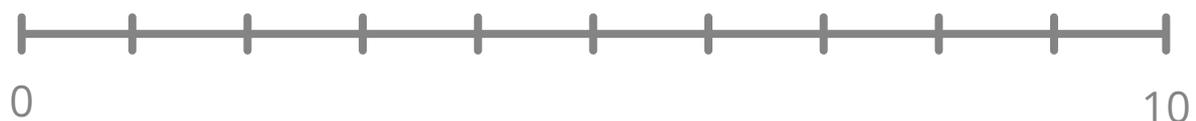
1. Ich fühle mich wertgeschätzt:



2. Ich achte auf meine Bedürfnisse:



3. Ich bin überwiegend optimistisch:

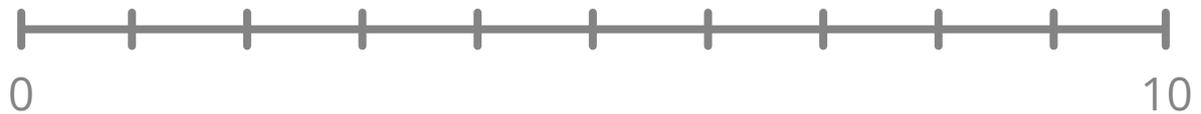


Entscheide, inwiefern die Aussage auf dich zutrifft und mache ein Kreuz zwischen 0 und 10

4. Ich bekomme ausreichend Schlaf:



5. Ich bin zufrieden mit dem, was ich schaffe:





Dein Bonus

Gönn dir einen Moment der Reflexion: In welchem der 5 Bereiche aus den letzten Fragen spürst du den Wunsch nach Veränderung? Stell dir vor, wie gut es sich anfühlen wird, wenn du in den nächsten 30 Tagen einen kleinen, aber bedeutenden Schritt in die richtige Richtung machst.

Schreib auf, was du konkret tun kannst, um dich in einem Punkt weiterzuentwickeln.

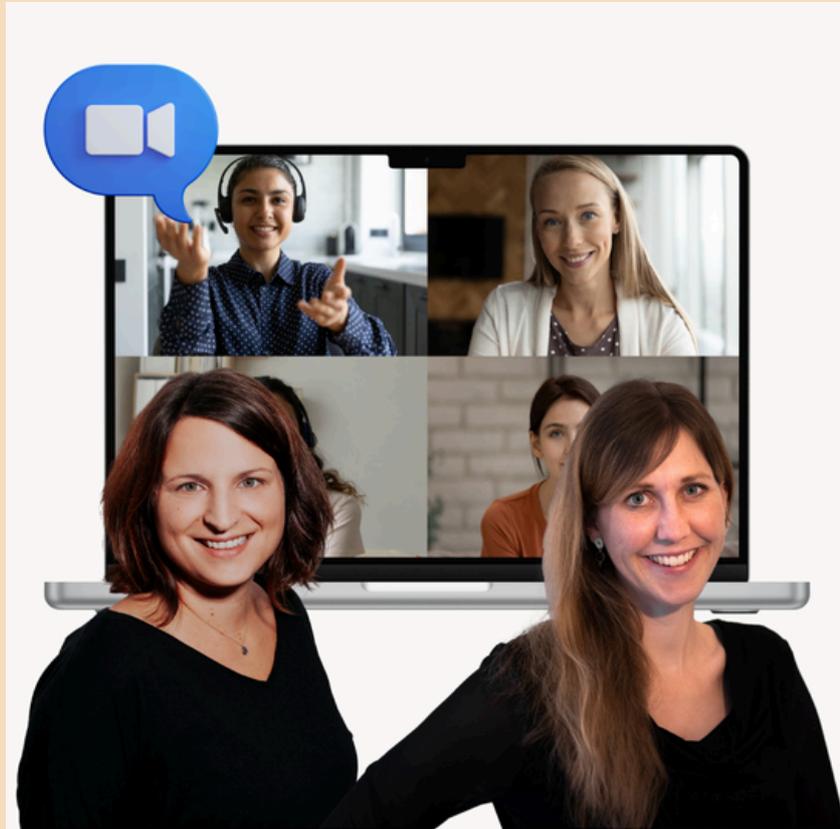
Beispiel: *Ich gehe ab sofort 30 Minuten früher ins Bett, damit ich morgens voller Energie und Lebensfreude aufwache.*

A large, empty light blue rectangular area intended for writing the user's response to the bonus question.

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!

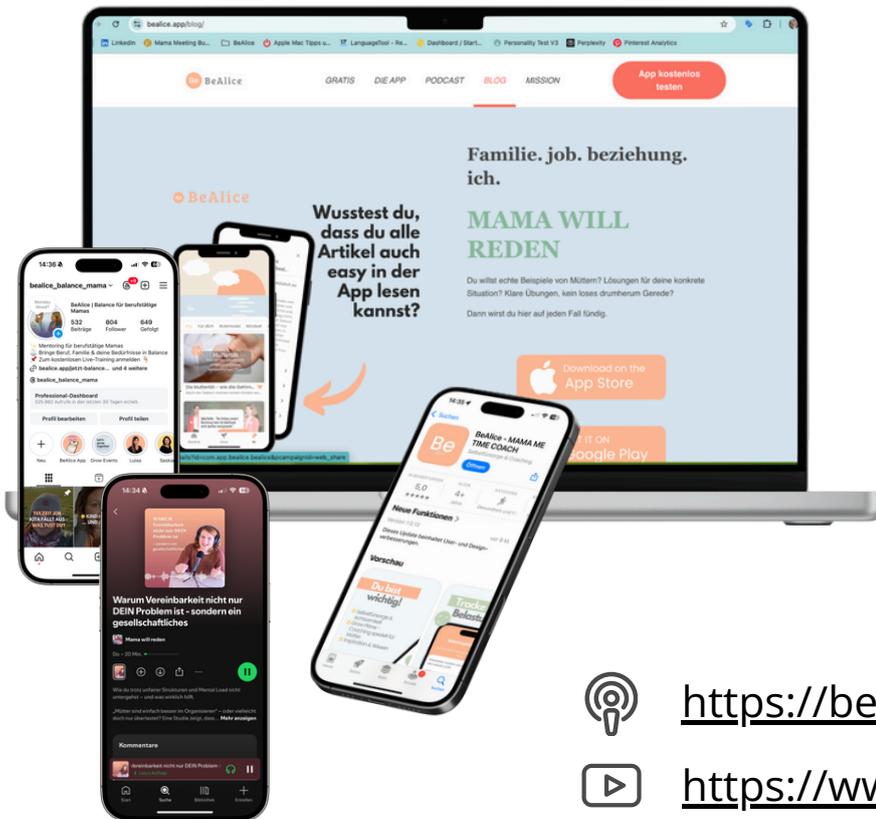
“Du musst nicht alles allein schaffen. Manchmal reicht ein Impuls, um Großes zu verändern. Hol dir die Unterstützung, die du verdienst!”

Wir freuen uns auf dich

*Deine Saskia und Luisa
von BeAlice*



Besuche uns gern hier



<https://bealice.app/podcast>



<https://www.youtube.com/bealice>



<https://www.instagram.com/bealice>



<https://de.linkedin.com/bealice-app>



[BeAlice App im App- & Play Store](#)

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.

©April 2025