

Die 6+1 Methode für mehr
Energie & Lebensfreude im
Mama-Alltag

ZURÜCK ZUM GLÜCK



Sarah Rosenow



Einleitung

Du wachst müde auf, obwohl die Nacht lang genug war. Du schreist deine Kinder an, obwohl du sie über alles liebst. Du funktionierst, organisierst, kämpfst dich durch den Tag – aber innerlich wirst du immer leerer.

Vielleicht hast du schon gedacht: "Das ist halt so. So ist das Mama-Leben." Aber tief in dir weißt du: So sollte es nicht sein. Du spürst, dass da mehr sein muss. Mehr Energie. Mehr Freude. Mehr du.

Dieses eBook ist für dich. Es ist kein perfekter Plan, sondern ein ehrlicher Wegweiser. Es geht nicht darum, noch mehr zu leisten. Sondern endlich zu fühlen, zu atmen, zu leben.

Die 6+1 Methode ist eine Einladung zurück zu dir selbst. Sie schenkt dir Orientierung in einem Alltag, der oft zu viel ist. Und sie zeigt dir: Du bist nicht allein. Es gibt einen Weg. Und du darfst ihn gehen – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Ergänzend zu diesem eBook findest du einen begleitenden Audiokurs. Darin führe ich dich mit meiner Stimme durch jeden der sieben Schritte. Für deine Ohren, dein Herz und deine Verbindung zu dir.

Mach es dir bequem. Lass uns beginnen.



Die 6 + 1 Etappen

- I. Anhalten und erkennen
2. Körper verstehen & stabilisieren
3. Gefühle wahrnehmen & regulieren
4. Raum schaffen & Routinen etablieren
5. Identität klären & stärken
6. Hormone in Einklang bringen
- +I Selbstbestimmt leben & arbeiten

Meine Wahrheit

Ich dachte lange, es gibt keinen Weg raus. Alles war sinnlos und leer.

Ich war nicht die Mama, die ich sein wollte. Nicht die Frau, die ich einmal war. Ich habe mich selbst verloren.

Doch heute weiß ich: Es gibt einen Weg. Er geht nicht von allein vorbei. Aber er ist da. Schritt für Schritt. Und das Wichtigste: Wir gehen ihn nicht allein, sondern gemeinsam.

O I

Anhalten und erkennen

Manchmal braucht es diesen einen Moment, in dem du innehältst und ehrlich hinschaust. Du merkst: So kann es nicht weitergehen. Das ständige Funktionieren, die Erschöpfung, das Gefühl von Leere – es ist nicht normal, auch wenn es dir so vorkommt.

Anhalten bedeutet, dir zu erlauben, stehenzubleiben. Nicht noch mehr zu leisten, sondern einen Schritt zurückzutreten und zu spüren: Was kostet mich mein aktueller Alltag? Wo habe ich mich selbst verloren? Erkennen ist der erste mutige Schritt. Denn wenn du siehst, wo du stehst, kannst du auch entscheiden, wohin du gehen willst.

👉 **Hör dir dazu die erste Nachricht in meinem Private Podcast (Du hast den Link per Mail bekommen).**



O2

Verstehen und stabilisieren

Dein Körper ist die Basis. Wenn er erschöpft und leer ist, fehlt dir jede Grundlage für Freude, Gelassenheit und Kraft. Viele Mamas spüren die Müdigkeit, die Infekte, die Schlafprobleme – und glauben, das sei einfach normal. Doch dein Körper sendet Signale, die dir zeigen wollen: Es ist Zeit, dich zu nähren.

Darmgesundheit, Nährstoffe und Schlaf sind dabei wie drei Säulen. Wenn sie stabil sind, kannst du wieder Energie aufbauen. Wenn sie fehlen, fühlst du dich wie ein Handy, das nie ganz auflädt.

👉 **Hör dir Nachricht 2 an. Die beste Aufgabe ever für die Extraportion Schmetterlinge im Bauch.**



03

Gefühle wahrnehmen und stabilisieren

Viele Mamas haben gelernt, ihre Gefühle zu unterdrücken. Doch wenn du sie wegschiebst, stauen sie sich nur an – bis sie in Form von Wut, Tränen oder innerer Leere herausbrechen. Gefühle sind nicht dein Feind, sie sind deine Wegweiser.

Mit kleinen Tools wie Atemübungen, Journaling oder ätherischen Ölen kannst du lernen, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und liebevoll zu lenken. Du musst nicht perfekt ruhig sein – aber du darfst lernen, dich selbst zu halten.

👉 **Zeit für Gefühle - hör dir Audio 3 an.**



O4

Raum schaffen und Routinen etablieren

Der Alltag ist oft so voll, dass kein Platz mehr für dich bleibt. Doch ohne Raum kannst du nicht auftanken. Es geht nicht darum, stundenlang Wellness zu machen, sondern kleine Inseln zu schaffen – Momente, die dich tragen.

Minipausen, einfache Rituale und klare Strukturen helfen dir, Luft zu holen. Wenn dein Alltag dich unterstützt, statt dich zu erdrücken, fühlst du dich leichter und freier.

☞ **In Audio 4 kommen wir zum Lieblingsthema einer Grundschullehrerin - Routinen und Rituale. Bitte mach unbedingt die Herzatmung - gern auch mit deinen Kindern.**



05

Identität klären und stärken

Viele Mamas verlieren sich in ihrer Rolle. Alles dreht sich um die Kinder, den Haushalt, den Alltag – und irgendwann weißt du gar nicht mehr, wer du eigentlich bist. Doch du bist mehr als nur Mama. Du bist auch Frau, Partnerin, Freundin, Träumerin, du selbst.

Es ist wichtig, dich daran zu erinnern und deine Identität bewusst neu zu entdecken. Was macht dich aus? Was willst du wirklich? Welche Werte tragen dich? Schritt für Schritt darfst du wieder in Kontakt mit dir kommen.

👉 **Wer bist du WIRKLICH? Audio 5 hilft dir bei der Suche.**
Achtung es ist deep und sehr persönlich.



06

Hormone in Einklang bringen

Ein großer Teil deiner Erschöpfung hängt mit deinem Hormonsystem zusammen. Wenn deine Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, fühlst du dich müde, gereizt, unausgeglichen oder sogar hoffnungslos. Besonders die Nebennieren spielen eine Schlüsselrolle: Sie produzieren Stresshormone wie Cortisol. Sind sie erschöpft, bleibt dir kaum Energie für den Alltag.

Die gute Nachricht: Du kannst viel tun, um deine Hormone wieder in Balance zu bringen. Hormonfreundliche Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Regelmäßige, nährstoffreiche Mahlzeiten helfen, deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten und so Stress für den Körper zu reduzieren. Gesunde Fette, ausreichend Eiweiß, Ballaststoffe und eine bewusste Auswahl an Kohlenhydraten unterstützen dich dabei.

👉 **Das wichtigste Audio - hör es jetzt wenn du bereit bist für Lebensfreude.**





Empfehlung

Ich weiß, wie es ist, wenn man nur noch funktioniert. Wenn alles schwer ist und man denkt: „Das ist wohl einfach das Mama-Leben.“

Doch ich habe gelernt: Es gibt einen Weg raus. Und er beginnt nicht mit mehr Disziplin oder Selbstoptimierung – sondern mit Versorgung. Dein Körper braucht eine stabile Basis, um dich zu tragen.

Denn Stress verbraucht mehr Nährstoffe, als du aufnehmen kannst. Dein Nervensystem läuft im Dauer-Alarmmodus.

Solange du nur überlebst, kannst du nicht heilen, nicht aufbauen, nicht glücklich sein.

➡ Deshalb ist Versorgung der erste Schritt.

Nur wenn dein Körper von innen gestärkt wird, können alle anderen Schritte wirken – Routinen, Hormonausgleich, Gefühlsregulation, neue Identität.

D

Optimale Zellversorgung

229€

~~305,67€~~





Geschenk

Für dich 🌿

Damit du nicht allein gehst, habe ich für dich ein Starter-Set. Wenn du dich entscheidest, dir selbst die doTERRA-Produkte zu schenken, dann schenke ich dir zusätzlich etwas von Herzen.

Denn ich weiß: Der Weg aus der Erschöpfung ist leichter, wenn wir ihn gemeinsam gehen.



Feel Fit Flow

Das Programm, mit dem du dich endlich wieder in deinem Körper zu Hause fühlst.

🍊 Sugar Reset – In 7 Tagen zuckerfrei werden



Regulationsschatzkiste für Mamas

🌸 Mum-Energy-Kurs

🥑 Rezeptesammlung

👥 Kundengruppe

💬 1:1 Hormon-Analyse



Selbstbestimmt leben & arbeiten 🌟

Der letzte Schritt meiner 6+1 Methode ist mein kleines Geheimnis – und vielleicht auch deine größte Chance.

Denn es geht nicht nur darum, dich zu versorgen, deine Energie zurückzuholen und dich wiederzufinden.

Es geht auch darum, dein Leben so zu gestalten, dass es wirklich zu dir passt.

Mit doTERRA hast du die Möglichkeit, genau das zu tun:

- Du kannst einfach als glückliche Kundin die Produkte für dich nutzen – und schon verändert sich dein Alltag.
- Oder du gehst einen Schritt weiter: Du empfiehlst deinen Weg anderen Mamas, die genauso erschöpft sind wie du.
- So kannst du dir Stück für Stück einen kleinen Nebenverdienst aufbauen – oder sogar ein volles Einkommen, wenn du diesen Weg mit Herz gehst.

Und das Beste: Alles in deinem Tempo. Ohne Druck, ohne starres System. Einfach so, wie es zu deinem Leben, deiner Familie und deinen Träumen passt.

👉 **Nun das letzte Audio: Stell dir vor, du stärkst nicht nur dich, sondern auch andere – und wirst dafür belohnt.**

Das ist mein +1 Geheimnis: Selbstbestimmt leben und arbeiten.



New Beginnings

Bist du bereit für dein neues Lebensgefühl? ✨

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Ich begleite dich Schritt für Schritt – mit den Produkten, meinem Wissen und meiner ganzen Erfahrung.

Wenn du spürst: „Ja, ich will raus aus der Erschöpfung und zurück ins Leben“ –

dann melde dich bei mir. Gemeinsam finden wir deinen ersten Schritt.

✉️ Schreib mir einfach, wenn du bereit bist für dein neues Lebensgefühl.

Ich freue mich auf dich. ❤️

Deine Sarah



+4915228379080

