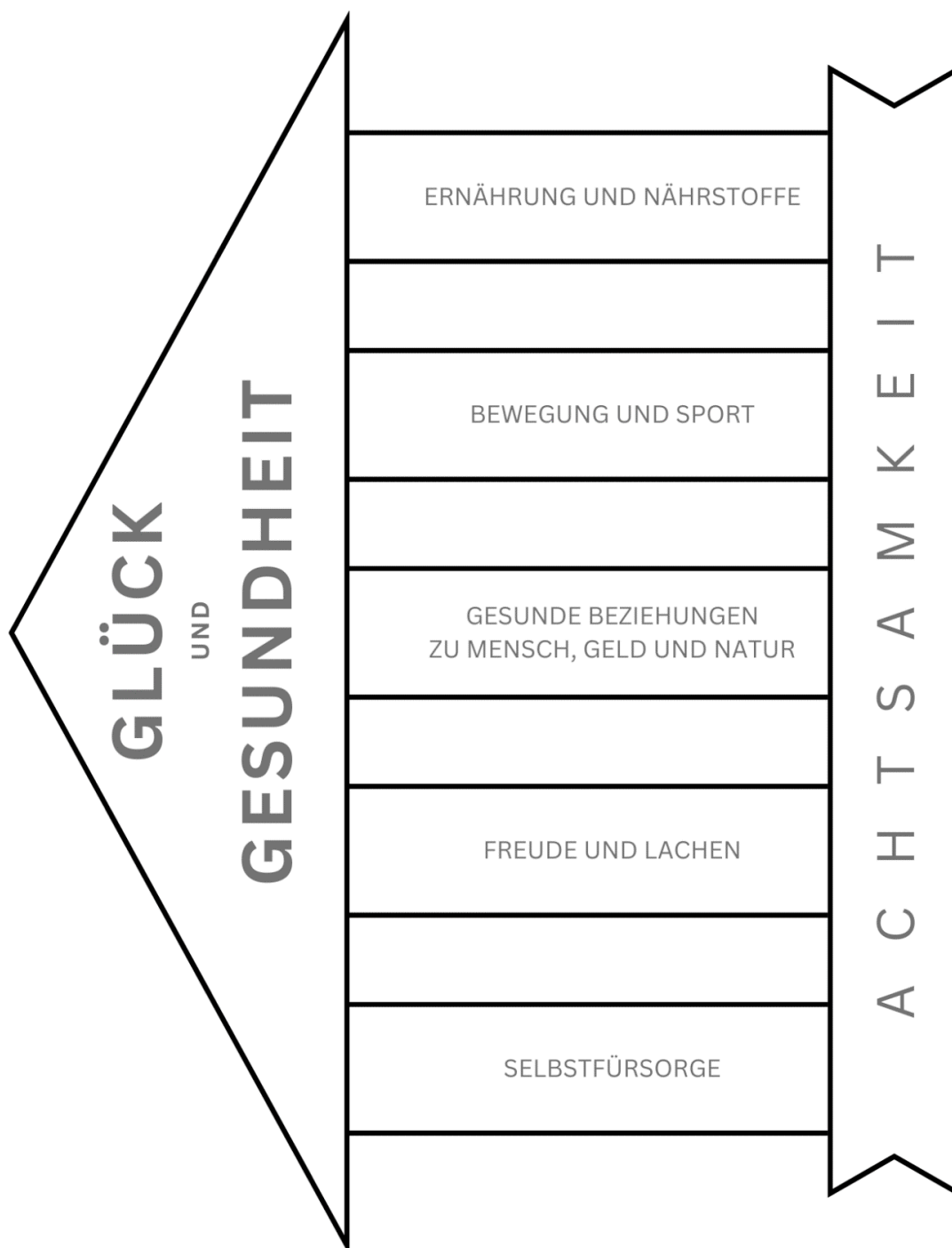




Der GLÜCKSTEMPEL





Der Glückstempel ist ein einfaches Modell, das verschiedene Lebensbereiche sichtbar macht, die gemeinsam unser Wohlbefinden tragen.

Mit diesem Feedbackbogen kannst du Schritt für Schritt reflektieren, wie stabil diese Säulen in deinem Leben aktuell sind.

Du kannst die Säulen des Glückstempels für dich ausmalen – je nachdem, wie stabil sich dieser Bereich in deinem Leben gerade anfühlt.

Notiere am besten ein Datum dazu. So kannst du später sehen, wie sich dein Glückstempel im Laufe der Zeit verändert.

Vielleicht hast du beim Betrachten des Glückstempels schon gespürt, welche Bereiche in deinem Leben dich im Moment stärken – und welche Säulen vielleicht etwas mehr Aufmerksamkeit brauchen.

Genau dafür ist diese Übung gedacht.

Der Glückstempel hilft dir, einen ehrlichen Blick auf dein Leben zu werfen.

Nicht, um dich zu bewerten.

Nicht, um perfekt zu sein.

Sondern um bewusst wahrzunehmen,

wo du gerade stehst.

Ich habe dir einige Impulsfragen zu den einzelnen Säulen zusammengeschrieben, die dir eine Orientierung geben können. Du kannst das beliebig ergänzen. Es gibt hier kein richtig und kein falsch. **Es geht um DICH, um dein Leben und darum, wie du sein und leben möchtest.**

Es geht auch niemals darum, „perfekt“ in allen Bereichen zu sein, sondern zu reflektieren, ob du bereits so lebst, wie du das möchtest und wie es gesund für dich ist.



Das Fundament – die Achtsamkeit

Empfindest du dein Leben als wertvoll? Hast du einen Sinn im Leben? Glaubst du und vertraust du darauf, dass du diesen Sinn erfüllen kannst? Hörst du auf deine Intuition? Lässt du dich vom Leben führen? Spürst du dich und deine Bedürfnisse?

Säule 1 – Ernährung und Nährstoffe

Wie zufrieden bist du mit deiner aktuellen Ernährung? Wieviel möchtest du verändern? Ernährst du dich ausgewogen? Isst du täglich Gemüse und gesunde Fette (Fisch, kaltgepresste Öle, Nüsse)? Isst du täglich proteinreiche Lebensmittel? Isst du viel Süßes und einfache Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot und Weißmehlprodukte? Trinkst du Wasser oder Säfte? Isst du oft Fast Food? Trinkst du regelmäßig Alkohol? Bist du nach dem Essen müde oder fit?

Säule 2 – Bewegung und Sport

Machst du 2-3x pro Woche Krafttraining? Gehst du regelmäßig an die frische Luft? Sitzt du die meiste Zeit? Landest du nach der Arbeit auf der Couch, weil du keine Energie mehr hast? Bewegst du dich mit den Kindern? Bist du außer Atem, wenn du Treppen steigst? Nimmst du den Fahrstuhl oder die Treppe? Fährst du kurze Strecken mit dem Auto oder mit dem Fahrrad?

Säule 3 - gesunde Beziehungen

Zu Mitmenschen: Bist du nach Begegnungen voller Energie oder energielos? Machst du Pflichtbesuche? Freust du dich auf Treffen mit anderen Menschen? Wie ist der Umgang mit den Arbeitskollegen? Wie ist deine Beziehung zu Familienmitgliedern? Begegnen dir grundsätzlich mehr freundliche oder genervte Menschen? Wie sprichst und denkst du über andere Menschen?

Zu Geld: Machst du dir oft Sorgen, ob das Geld ausreicht? Kannst du dir alles leisten, was du möchtest? Ist dein Kontostand rot oder grün? Kannst du dir Geld gut einteilen? Sprichst du liebevoll über Geld? Gönnst du dir öfter etwas nur für dich? Bestimmt Geld dein Urlaubsziel? Hast du Angst bestohlen zu werden? Hast du Geld angelegt, so dass du von den Zinsen leben



kannst? Beschäftigst du dich mit Geld, Einkommen und Investieren? Erlaubst du dir in der Fülle zu leben? Erlaubst du dir mehr zu haben als andere? Sprichst du über Geld?

Zur Natur: Wie gehst du mit der Natur und mit Tieren um? Erfreust du dich an der Natur? Beschäftigst du dich mit Naturschutz, Klimaschutz oder Tierschutz? Machst du Mülltrennung? Wie gehst du mit Wasser und Strom um? Baust du selbst Gemüse an? Was trägst du dazu bei, dass die Natur erhalten bleibt?

Säule 4 – Freude und Lachen

Lachst du täglich? Bist du oft ernst? Siehst du das Leben als ernste Sache? Hast du Hobbies, die dich erfreuen? Was in deinem Leben bereitet dir Freude und was Frust? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit und Lockerheit im Leben? Ist vieles schwer und mühsam in deinem Leben? Kannst du über lustige Filme und Videos lachen?

Säule 5 – Selbstfürsorge

Wieviel Zeit hast du für dich? Wie verbringst du diese Zeit? Kannst du dich entspannen? Kannst du mit dir allein sein? Gibst du Geld für deine Bedürfnisse aus? Gönnst du dir Massagen, einen Frisörbesuch oder ein Mittagsschläfchen, wenn dir danach ist? Wie sprichst und denkst du über dich? Liebst du dich? Hast du einen Beruf, der dich erfüllt? Lobst du dich? Fluchst du oft? Erlaubst du dir selbst Fehler zu machen?

Das Dach – Glück und Gesundheit

Fühlst du dich glücklich? Bist du ganzheitlich gesund? Spürst du innere Harmonie? Bist du ausgeglichen? Wie dankbar bist du? Wie wertschätzend bist du?



Neben den einzelnen Lebensbereichen beeinflussen auch sogenannte Stressoren unseren Glückstempel.

Sie können einzelne Säulen schwächen oder Veränderung erschweren.

DIE STRESSOREN

Diese haben Einfluss auf ALLE Säulen und bewirken oft, dass eine Veränderung schwerfällt. Versuche zuerst diese Stressoren herauszufinden, zu skalieren und dich daraus zu befreien, damit dann dein Glückstempel immer leichter und schneller wachsen kann.

1. Welche Stressoren sind dir aktuell bekannt in deinem Leben?

Liste alle auf: Am Ende des Fragebogens hast du viele Beispiele, was Stressoren sein können.



2. Auf einer Skala von 1-10, wie sehr beeinflusst jeder aufgelistete Punkt dein Stresslevel?

1 ... wenig Einfluss

10 ... starken Einfluss

3. Welche körperlichen Symptome zeigen sich immer wieder bei dir?

Hautausschläge

Kopfschmerzen

Verspannungen

Gelenksschmerzen

Magen-Darm-Probleme

Hoher Blutdruck

Infekte

andere

4. Welche psychisch emotionalen Auswirkungen verursachen Stress bei dir?

Angst und Unruhe

Nervosität

Reizbarkeit

Schlafstörungen

Depression

Burnout

andere



5. Gibt es Verhaltensänderungen, wo Stress der Auslöser sein könnte?

Erhöhter Alkoholkonsum

Shopping als Belohnung

Essen als Entspannung

Essen aus Frust

Vernachlässigung von Hobbies

Rückzug aus dem Umfeld

Erhöhter Medienkonsum

andere

6. Beispiele für Stressoren

Beispiele für Makrostressoren:

- Tod des Partners, von Angehörigen
- Hochzeit
- Umzug
- Geburt eines Kindes
- Arbeitsbedingungen
- Physische Befindlichkeit
- Lebensumstände
- Schwere Erkrankungen
- Trennung, Scheidung
- Arbeitsplatzverlust
- Schwerer Unfall mit Verletzungen
- Krieg
- Naturkatastrophen



Beispiele für Mikrostressoren:

- Verlegen oder Verlieren von Gegenständen
- Zu viele Verpflichtungen
- Unsicherheit bei Entscheidungen
- Mahlzeiten planen
- Ärger mit Kundschaft oder Auftraggebern
- Unangenehme Wortwechsel
- Arbeiten im Haushalt
- Schlange bei der Kasse
- Wartezeiten beim Arzt
- Gesellschaftliche Zwänge
- Widrige Verkehrsverhältnisse
- Vorwürfe vom Ehepartner, den Kindern etc.
- Störungen bei der Arbeit
- Nicht funktionierende Geräte
- Giftige Beziehungen
- Soziale Spannungen
- Unzufriedenheit im Job
- Schulprobleme

Beispiele für psychogene Stressoren:

- ständige Sorgen über die Zukunft, Gesundheit, Finanzen oder persönliche Beziehungen
- Perfektionismus
- Negative Gedankenmuster
- Selbstkritik
- Streitigkeiten oder Missverständnisse
- Überforderung und Überlastung
- Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit: Situationen, die unsicher oder unvorhersehbar sind, wie Arbeitslosigkeit, Veränderungen im persönlichen Leben oder globale Krisen
- Selbstzweifel und geringes Selbstwertgefühl



Beispiele für physiologische Stressoren:

- Lärm
- Überstimulierung durch Musik, Fernsehen, Videospiele, etc.
- Schlechtes Wetter
- Belastende Umwelteinflüsse
- Gifte am Arbeitsplatz
- Falsche Nahrung oder Hunger
- Drogen, Alkohol oder Nikotin
- Handystrahlungen
- Schwere körperliche Belastung wie Sport oder körperliche Arbeit

Beispiele für soziale Stressoren:

- Konflikte
- Mobbing oder Belästigung
- Soziale Isolation
- Druck von anderen Menschen
- Große Veränderungen im Leben wie Heirat, Scheidung, Verlust eines geliebten Menschen oder die Geburt eines Kindes
- Angst vor Ablehnung oder Angst vor Kritik
- Den Gesellschaftsnormen entsprechen wollen



Durch den Feedbackbogen hast du jetzt eine Übersicht über den derzeitigen Stand deines Glückstempels und deinen Stressoren, die die einzelnen Säulen negativ beeinflussen könnten.

Was du jetzt mit deinen Erkenntnissen machen kannst

Vielleicht hast du beim Ausfüllen des Fragebogens bereits erkannt, welche Säulen gerade besonders viel Aufmerksamkeit brauchen.

Es ist nicht realistisch und sinnvoll Alles auf einmal ändern zu wollen, das hält meist auch nicht langfristig an. Du willst das langfristige Glück in deinem Leben, deshalb darf diese Veränderung auch ein Prozess sein. Und der Prozess dauert so lange, wie er eben dauert. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Veränderung braucht nicht alle Säulen gleichzeitig

Viele Menschen versuchen nach so einer Reflexion sofort alles zu verändern.

Mehr Bewegung
Gesündere Ernährung.
Mehr Zeit für Beziehungen.
Mehr Selbstfürsorge.

Doch genau das führt oft zu einem neuen Problem: **ÜBERFORDERUNG!**

Lerne deshalb Prioritäten zu setzen. Wähle aus einer Säule einen Punkt heraus, den du zuerst verändern möchtest. Es sollte etwas sein, das dir leichtfällt, so dass du schnell ein Erfolgserlebnis hast. Wenn diese Veränderung zum Automatismus geworden ist (so wie Zähne putzen), nimmst du dir den nächsten Punkt raus. Dies sollte auch nicht abgearbeitet werden wie eine ToDo-Liste, sondern geh es entspannt an und hab Freude dabei. Spüre was gerade Priorität hat für dich und dein Wohlbefinden und dann nimm dir die Zeit, die es eben braucht. Lobe dich für jeden Schritt. Kritisiere dich NICHT für Fehler oder Rückfälle. Das nennt sich LEBEN. Beobachte dich selbst. Wo hast du anders gehandelt, dich anders verhalten, anders reagiert. Alles ist ein Fortschritt!



Beispiele für eine schrittweise Veränderung

- + Säule Ernährung: erstmals nur das Frühstück verändern
- + Säule Bewegung: zwei Mal pro Woche einen 20-minütigen Spaziergang machen
- + Säule Freude und Lachen: einen lustigen Film schauen oder einen Ausflug machen, der dir Freude bereitet
- + Säule gesunde Beziehungen: verbringe mehr Zeit mit Menschen, die dir Energie geben
- + Säule Selbstfürsorge: ein Mal pro Woche ein Schaumbad mit einem inspirierenden Hörbuch, um positive Gedanken zu erzeugen

So kannst du mit einem Schritt gleich mehrere Säulen zeitgleich stärken.

Beispiele

- + Mit inspirierenden Menschen einen Ausflug machen, wo ihr euch bewegt und lacht (gesunde Beziehungen, Bewegung, Freude und Lachen)
- + Am Sonntag ein gesundes Frühstück mit der Familie genießen (gesunde Beziehungen, Ernährung, Freude)
- + Mit den Kids in den Tierpark fahren (gesunde Beziehungen, Bewegung)
- + Positive Geldaffirmationen hören bei einem Spaziergang im Wald (gesunde Beziehungen, Bewegung, Selbstfürsorge)

Es ist dein Leben und du bestimmst, WAS du veränderst, WIE du es veränderst und WANN du es veränderst.

Glücklich sein ist individuell. Nur Du kannst für dich selbst herausfinden, was du dazu brauchst.



In meiner Arbeit mit Mamas zeigt sich immer wieder:

Wenn zwei bestimmte Bereiche gestärkt werden,
werden viele andere Veränderungen plötzlich leichter.

Diese beiden Bereiche sind:

1. Dein Innenleben (Säule Selbstfürsorge)

Viele Mamas tragen Dinge mit sich herum, die sie nie bewusst gewählt haben.

- Erwartungen.
- Perfektionismus.
- Alte Familienmuster.
- Schuldgefühle.
- Das Gefühl, immer stark sein zu müssen.
- Falsche Verantwortung

Solange diese Muster im Hintergrund wirken, bleibt Veränderung oft sehr anstrengend und erfordert enorme Selbstdisziplin.

Wenn du jedoch beginnst zu verstehen, welche Muster deine Verhaltensweisen und Reaktionen steuern und wieso dich diese auf Dauer erschöpfen, entsteht wahrer Raum für Veränderung.

2. Dein Körper (Säule Nährstoffe)

Dauerhafte Überforderung betrifft nicht nur deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen – auch dein physischer Körper reagiert darauf.

Viele Mamas leben über Jahre mit einem Nervensystem im Dauerstress und können sich kaum entspannen oder abschalten. Das kann sich körperlich zeigen.

Was kennst du von diesen Symptomen?

- Müdigkeit und Energielosigkeit
- innere Unruhe oder Reizbarkeit



- Schlafprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten
- ein schwaches Immunsystem
- Infekte
- wiederkehrende Entzündungen im Körper
- Verspannungen oder Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- hormonelle Beschwerden wie PMS oder Zyklusbeschwerden

Viele dieser Reaktionen sind keine Schwäche –
sondern ein Zeichen dafür, dass dein Körper zu lange zu viel getragen und ausgehalten hat.

Wenn diese beiden Bereiche gestärkt werden, passiert oft etwas ganz Spannendes.

Die anderen Säulen beginnen sich wie von selbst oder viel leichter zu verändern.

- Energie für Bewegung ist da.
 - Freude an einfachen Dingen kommt zurück.
 - Beziehungen werden entspannter.
 - Selbstfürsorge fühlt sich plötzlich richtig an und nicht mehr egoistisch.
 - Ein Arbeitsplatz ergibt sich, der Freude macht.
 - Ausgaben reduzieren sich.
 - Aufgaben werden dir abgenommen.
 - Heißhunger auf Süßes wird weniger.
 - Die Kinder werden „einfacher“.
- uvm.

Wie fühlt sich die Vorstellung für dich an, dass positive Dinge in deinem Leben geschehen, ohne dass du dich jeden Tag dafür abrackern, abmühen und ständig über deine Grenzen hinaus gehen musst?

Das Leben darf LEICHT sein – auch für Dich 😊



Wie kann es jetzt für dich weitergehen?

Es gibt 2 weitere Möglichkeiten für dich, die du kostenlos nutzen kannst. Es gib keinen Haken, keine Verbindlichkeiten, keine „Belästigungen“ meinerseits ...

Es sind Einladungen an dich und du entscheidest, wie weit du gehen möchtest. Ich gebe dir hier meine Expertise und meine Erfahrungen weiter, die auch dir ein gesundes und glückliches Leben ermöglichen können.

Ich kenne beide Seiten der Medaille und bin davon überzeugt, dass ich diese Schritte nicht nur für mich und meine Kinder gegangen bin, sondern auch um anderen Menschen damit zu dienen.

Meine Vision ist eine Welt voller glücklicher gesunder Menschen und meinen Teil dazu, kann ich am besten mit meiner Arbeit beitragen:

1. Das Mama-Workbook

„Die 3 größten Mama-Fallen und wie du dich daraus befreist“

Es hilft dir zu erkennen,

- wieso sich dein Leben oft so schwer anfühlt, obwohl es eigentlich sehr schön ist
- was dich erschöpft und unzufrieden macht
- und wie du dich Schritt für Schritt aus energieraubenden Verhaltensweisen, negativen Glaubenssätzen und alten Familienprägungen befreist

so dass du voller Energie dein Leben so führen kannst, wie du es wirklich möchtest.

Das Workbook dient dir zur Selbstreflexion und ist dein Wegbegleiter, solange du es möchtest.

Du kannst es hier kostenlos anfordern:

 www.mama-inspiratorin.at/workbook



2. Nährstoffberatung

Wenn du merkst, dass dein physischer Körper gerade Unterstützung braucht, dann buche gerne ein kostenloses Beratungsgespräch zum Thema Nährstoffe.

Gemeinsam schauen wir uns an,

- welche einfachen Möglichkeiten es gibt deinen Körper zu stärken
- welche Nährstoffe dein Nervensystem zur Entspannung braucht
- und welche Nahrungsergänzung ich aus eigener Erfahrung empfehlen kann

Du kannst dafür eine 30-minütige Nährstoffberatung über meinen Kalender buchen:

👉 https://calendly.com/victoria_platzer

Sollte kein passender Beratungstermin für dich dabei sein, kannst du mich auch gerne direkt kontaktieren und wir finden gemeinsam ein Zeitfenster, das für dich passt.

Die Gespräche sind möglich

🌿 in meiner Praxis in Vorchdorf

oder

🌿 online über Zoom.

💛 Eine kleine Erinnerung zum Schluss

Du musst deinen Glückstempel nicht an einem Tag aufbauen.

Veränderung entsteht Schritt für Schritt.

Manchmal beginnt sie einfach damit, dass du dir erlaubst hinzusehen.

Und genau das hast du gerade getan.



**Vielleicht zeigt dir dein Glückstempel heute nicht nur,
wie dein Leben gerade aussieht,
sondern auch, wo du dich selbst wieder wichtiger nehmen darfst.**

🌟 Hab den Mut, die ViP in deinem Leben zu sein 🌟

Alles Liebe

Victoria (ViP) Platzer
Die Mama-Inspiratorin

BONUS zum Schluss – Die wissenschaftlichen Hintergründe zum Glückstempel

Wenn dich die Hintergründe zu Stress, Erschöpfung und innerem Gleichgewicht interessieren, kannst du auch meine Diplomarbeit lesen, die ich im Rahmen der Lebens- und Sozialberater Ausbildung geschrieben habe.

Darin habe ich mich intensiv mit der Frage beschäftigt,

wie Stress entsteht,

welche Auswirkungen er auf Körper und Psyche hat

und welche Faktoren langfristig zu Glück und Gesundheit beitragen.

Die Grundlage für den Glückstempel und meine heutige Arbeit mit Mamas ist aus dieser Forschung entstanden.

Du kannst die Diplomarbeit hier kostenlos herunterladen: du findest den Button zum Download ganz unten auf der Seite 🖱️ www.mama-inspiratorin.at/glueckstempel