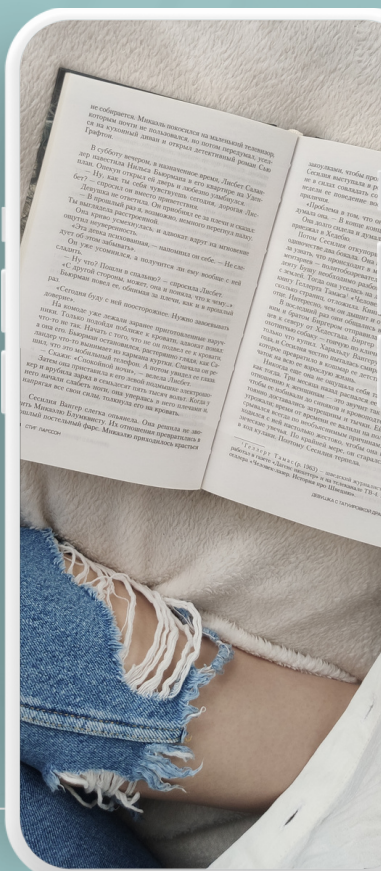




MAMA 2.0
Katharina Hafer

WORKbook

Meine **5 größten Game Changer** für dein ElternTEAMwork!



Inhalt

INTRODUCTION

MY STORY

5 GAME CHANGER

REFLECTION

SURPRISE

CLOSING

W O R K B O O K

Introduction

Hello meine Liebe,

so schön, dass du dir dieses kleine aber so wertvolle Geschenk zum Muttertag machst und ich es dir jetzt überreichen darf. Denn wie es so schön im Glückkeks meines Sohnes heute morgen hieß ***“Übermorgen wird morgen schon gestern sein, also lebe jetzt.”***

Gestalte deine Zukunft jetzt. Warte nicht. Fang an. Denn jetzt kommt nie wieder.

Deine Katharina

W O R K B O O K

My Story



Als ich damals vor 5 Jahren ganz am Anfang stand und innerlich im totalen Umbruch war, gab es genau **5 Leitsterne**, dir mir immens weitergeholfen und den Weg für mein heute geebnet haben. Und die möchte ich dir in diesem Workbook schenken.

Viel Freude damit. Es kommt von Herzen.



W O R K B O O K

5 Game Changer

1

**Das Leben will nur
mein Bestes!**

Ich durfte lernen,
dass alles was mir
tagsüber widerfährt,
auch all die
vermeintlichen
Störfaktoren, nicht da
sind um mich zu
ärgern, sondern weil
ich hier etwas lernen
darf. Mich in das
“Problem”
hineinentspannen
darf. Vorallem, wenn
mein Mann die
Ursache war.

2

**Ich vertraue meinem
Mann.**

Es gibt mehr als einen
Weg nach Rom sage
ich immer.

Was wäre, wenn dein
Mann viel einfachere,
stressfreiere Wege
zum Ziel kennt als
du? Sei offen für
Neues. Lerne. Lege
deine Scheuklappen
ab. Wähle danach
was sich wirklich gut
anfühlt. Nicht richtig,
sondern gut!

3

**Ich liebe es mich zu
irren.**

Ich durfte lernen,
nicht mehr Recht
haben zu wollen aka
“Ich habs dir ja gleich
gesagt!”. Denn: Alles
was ich denke wird
wahr.

Ich möchte dich
einladen, mal vom
Besten auszugehen,
statt vom Worst
Case...und vielleicht
geht dann ja gar nix
mehr schief!

4

**Ich werde jeden
inneren Widerstand
überwinden.**

Dort wo dein innerer
Widerstand am
größten ist gegen das
Verhalten und den
Plan deines Mannes,
liegt dein größtes
Wachstumspotential.

Der größte
Dominostein auf
deinem Weg zu Ziel.

Lass den Widerstand
einfach los!

5

**Ich hab genug Zeit für
alles & alles hat seine
Zeit.**

Zeit war früher mein
Endgegner. Weil die To
Do Liste keine Ende
nahm!

Tritt auf die Bremse.
Zügle dein Tempo. Es
geht nicht darum alles
in den Tag zu
quetschen.

Und alles was am Ende
hinten runter fällt,
wofür die Zeit fehlte,
war einfach nicht dran.
Sollte nicht sein. War
nicht so wichtig.

Und genau so ist es
richtig.

W O R K B O O K

Reflection



1

Wo gebe ich (bewusst oder unbewusst) Verantwortung ab – in der Hoffnung, dass „er“ es endlich versteht oder ändert? Dabei bin ich die, die verstehen darf.

2

Welche Wahrheit über meine Beziehung oder meinen Alltag vermeide ich vielleicht – weil sie unbequem für mich selbst ist?

3

Wo verlange ich Verständnis – ohne selbst hinzuhören oder hinter die Kulissen zu schauen?

4

Wo handle ich wie eine Einzelkämpferin – obwohl ich mir eigentlich ein echtes Miteinander wünsche?

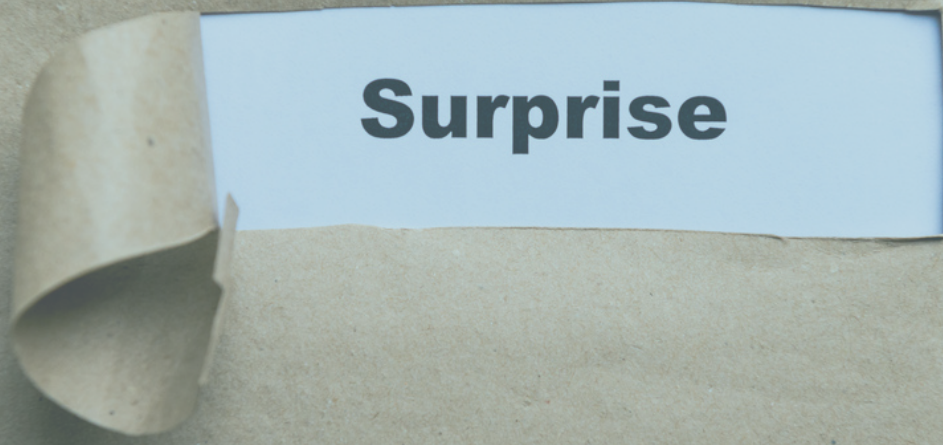
5

In welchem Bereich wünsche ich mir mehr Vertrauen von ihm – und schenke es selbst nicht? Nicht mal mir. Denn Kontrolle ist das Gegenteil von Vertrauen.



W O R K B O O K

Surprise



Surprise

Außerdem: **Die Türen zur 30-Tage-Challenge sind für 48h nochmal offen** – zum Einstiegspreis von 33 €!

 Du könntest also **heute noch starten** und an Tag 1 von Woche 2 einsteigen oder in deinem Tempo ganz von vorne anfangen.

 Du hast **3 Monate Zugang** trotz verspätetem Start und kannst alles gaaaaaaaanz entspannt nachholen.

 Buchbar nur bis Mittwoch, 23:59 Uhr. Schick mir eine E-mail oder DM mit dem Stichwort "Challenge" und ich schick dir den Buchungslink.

Du willst *mehr* als eine 30 Tage Challenge?

Wenn du beim Lesen des Workbooks gedacht hast:

„Okay, die 5 Game Changer sind richtig gut – aber ich spür, da geht noch mehr ...“, dann öffnet sich hier grad ein Raum für dich:



Ein **Schnuppermonat in meinem 12-Monats-Programm BeziehungsWEISE**

48 Stunden lang buchbar **für einmalig 333 € statt 3.333 €** – nur für dich, weil du das Workbook gelesen hast und weil Muttertag war.

Vielleicht hast du die 30-Tage-Challenge ja auch schon gemacht. Vielleicht ist dir bewusst: Impulse sind gut – aber du willst **tiefer graben**. Nachhaltiger verändern. Blockaden in dir auflösen. Verstehen. Dann ist dieser Moment für dich. Kein Kleingedrucktes.

Keine Anschlussverpflichtung. Einfach 4 Wochen zum Reinschnuppern in das Programm, das Beziehungen transformiert. Nicht durch mehr Mühe, sondern durch mehr **Bewusstsein**, Klarheit und echtes Teamgefühl.

Dein Schnuppermonat in BeziehungsWEISE

 Neugierig geworden?

Wenn du spürst: „Das könnte mein nächster Schritt sein“, dann schreib mir einfach eine kurze Nachricht mit dem Stichwort „Schnuppermonat“ – per Mail an hallo@katharinahaefer.de oder DM bei Instagram.

Ich schick dir dann alle Infos + den Buchungslink ganz unkompliziert zu.

 So können wir auch kurz klären, ob das Programm gerade wirklich zu dir passt.

Wann du mit dem Schnuppermonat starten möchtest entscheidest du. Und wenn es dir dort gefällt, darfst du natürlich nahtlos auf die volle Laufzeit upgraden und bleiben.

W O R K B O O K

Closing

Du hast dir Zeit genommen, dieses Workbook zu lesen – das allein zeigt schon, wie viel dir an der Veränderung liegt. Und wie sehr du dich danach sehnst, nicht mehr nur zu funktionieren, sondern wirklich im Team zu leben.

Vielleicht hat dich einer der Game Changer gepackt. Vielleicht auch getriggert. Beides ist willkommen. Beides ist wichtig.

Denn echte Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit Ehrlichkeit.

Und genau da möchte ich dich abholen: Wenn du spürst, dass du tiefer einsteigen willst – raus aus dem Grübeln, rein ins bewusste Gestalten – dann begleite ich dich gern ein Stück weiter.

*Bis bald.
deine Katharina*