



JUST BREATHE & LET GO

WIE DIR **KLEINE VERÄNDERUNGEN**
ZWISCHEN BUSINESS UND FAMILIE WIEDER
MEHR FREIRAUM UND LUFT ZUM ATMEN
SCHENKEN



Für Dich 🌿

Du musst nicht alles alleine tragen.

Vielleicht spürst du schon länger, dass es so nicht mehr weitergehen kann:
dieses ständige **Funktionieren, Organisieren, Mitdenken und Alles-im-Blick-Behalten**.
Und vielleicht weißt du tief in dir längst, dass du dir mehr **Leichtigkeit**,
mehr **Freiraum** und wieder mehr **Luft zum Atmen** wünschst,
nur noch nicht, wie das mitten im Alltag zwischen Business und Familie
möglich sein soll.

Lange Zeit habe ich genau das versucht.

Ich habe die Familie organisiert, mein Business irgendwie nebenbei geführt
und versucht, über alles die Kontrolle zu behalten. Bis ich irgendwann an
einen Punkt kam, an dem ich einfach nicht mehr konnte.

Erst da habe ich verstanden:

Nicht noch mehr **Kontrolle** bringt Leichtigkeit, sondern **bewusstes Loslassen**.

Denn genau dieses permanente Tragen ist es, das uns erschöpft und innerlich
ausbrennen lässt. Die To-Do-Liste wird ja nie kürzer!

Schritt für Schritt begann ich also, kleine Dinge in meinem Alltag zu verändern.

Ich habe Aufgaben abgegeben, losgelassen und mir so ganz bewusst mehr Freiräume
geschaffen.

Und plötzlich war da wieder mehr Luft zum Atmen. Mehr Leichtigkeit.

Mehr Zeit für meine Kinder, mein Business und auch für mich selbst.

Diese kleine **Schatzkiste voller Impulse** soll dich inspirieren und dir zeigen:

Oft sind es nicht die großen Veränderungen, die uns entlasten, sondern die
kleinen Entscheidungen im Alltag.

Suche dir die Impulse heraus, die sofort mit dir in Resonanz gehen und die
du ohne großen Aufwand umsetzen kannst.

Mein Tipp für Dich:

Beginne mit nur einer Sache! Denn oft ist es kraftvoller, eine kleine Veränderung
wirklich in den Alltag zu integrieren, als alles gleichzeitig verändern zu wollen
und sich davon überwältigt zu fühlen.

Kleine Schritte machen langfristig einen großen Unterschied.

Ich freue mich sehr, wenn du deine Gedanken oder Erfahrungen mit mir teilst.

Welcher Impuls hat dich besonders angesprochen oder welche kleine Veränderung
hat dir bereits mehr Luft zum Atmen geschenkt?

Schreib mir gerne an **yoga@puraprana.de** oder Instagram: **@purapranabyandrea** ✨

Von Herzen ☐

Deine Andrea

DEINE SCHATZKISTE FÜR MEHR FREIRAUM UND LEICHTIGKEIT

Haushalt: Mikro-Delegation statt Dauer-Kontrolle

1. Die Wäsche nicht neu falten, nur weil sie anders gelegt wurde.
2. Einen festen „Chaos-ist-erlaubt“-Tag einführen.
3. Drei Aufgaben bewusst abgeben – ohne sie im Nachhinein zu kontrollieren.
4. Die Einkaufsliste gemeinsam führen statt alles allein zu organisieren.
5. Prüfen, ob eine Putzhilfe oder Unterstützung im Haushalt dich entlasten könnte – auch für wenige Stunden im Monat.

Selbstständigkeit: Kontrolle im Business bewusst reduzieren

6. E-Mails nur noch zu zwei festen Zeiten am Tag beantworten.
7. Aufgaben bündeln, statt ständig zwischen Themen zu springen.
8. 80 % statt Perfektion.
9. Feste Social-Media-Zeiten planen – z. B. 20 Minuten am Vormittag und 20 Minuten am Nachmittag – statt zwischendurch ständig zu checken.
10. Eine konkrete Mini-Aufgabe auslagern, z. B. Canva-Grafiken erstellen lassen, Rechnungen vorbereiten oder Beiträge vorplanen.

Kinder: Vertrauen statt Dauer-Präsenz

11. Nicht jeden Konflikt sofort lösen – erst beobachten.
12. Hausaufgaben nicht permanent überprüfen - Verantwortung beim Kind lassen.
13. Langeweile bewusst zulassen, ohne sofort Programm anzubieten.
14. Verantwortung altersgerecht übergeben – z. B. Schulranzen selbst packen oder Kleidung am Abend eigenständig herauslegen.
15. Nicht jede Emotion sofort regulieren oder reparieren wollen.

Partnerschaft: Konkrete Schritte zum Entlasten

16. Den Partner regelmäßig den Wocheneinkauf übernehmen lassen - inklusive Planung.
17. Eine feste Aufgabe dauerhaft abgeben (z. B. Kinder ins Bett bringen oder „Müllmanagement“, d.h. den Müll rausbringen, Mülltrennung, Tonnen vor die Türe stellen).
18. Einen Abend pro Woche als deinen „freien Abend“ festlegen - ohne Organisation oder Verantwortung.
19. Urlaubsplanung oder Terminorganisation bewusst komplett übergeben.
20. Bei Überforderung konkret formulieren: „Ich brauche heute Unterstützung bei ...“ statt zu hoffen, dass es gesehen wird.

✿ Und jetzt?

Wähle dir **einen einzigen Impuls** aus, den du **ab heute** bewusst in deinen Alltag integrieren möchtest.

Und vergiss nicht: Du musst nicht dein ganzes Leben auf einmal verändern!

Wenn du dir im Spagat zwischen Deinem Herzensbusiness & Deiner Familie weitere Impulse rund um mehr Freiraum, Leichtigkeit und bewusste Verbindung im Alltag wünschst, dann folge mir gerne auf Instagram:: **@purapranabyandrea**

Von Herzen
Deine Andrea