



**3 Schritte, die du brauchst  
um als berufstätige Mutter  
Job, Wohlfühlkörper und  
Familienleben unter einen  
Hut zu bringen**

---

*Workbook von Verena Krone*

# *Du fühlst dich ständig müde und gereizt? Weißt nicht wieso? Du willst nur, das es aufhört?*

Ich kann dich total verstehen! Im Herbst 2009 ging es mir ganz genauso. Ich fühlte mich ständig müde, schleppte mich durch den Tag und war super leicht reizbar. Außerdem war ich genervt, weil ich schon zum zweiten Mal im Jahr mein Heuschnupfen hatte! Und ich fragte mich ...

Bin ich schlecht organisiert? Müsste ich einfach mehr schlafen? Bin ich eine miese Mutter? Mir schossen alle möglichen Gedanken durch den Kopf. Nur an eines dachte ich nicht - an die 3 Schritte, die wichtig sind, um erst einmal eine gute Basis für ein energiegeloses und gesundes Leben zu schaffen. Und das als Therapeutin.

Ich suchte nach meiner Lösung, fand sie und gebe sie heute an andere Mütter weiter, die Job, Familie und Wohlfühlkörper in Einklang bringen möchten.

In diesem Videotraining schauen wir gemeinsam auf die 3 Schritte, die du brauchst, um ein energiegeloses und gesundes Leben genießen zu können.

## *Deine Verena*

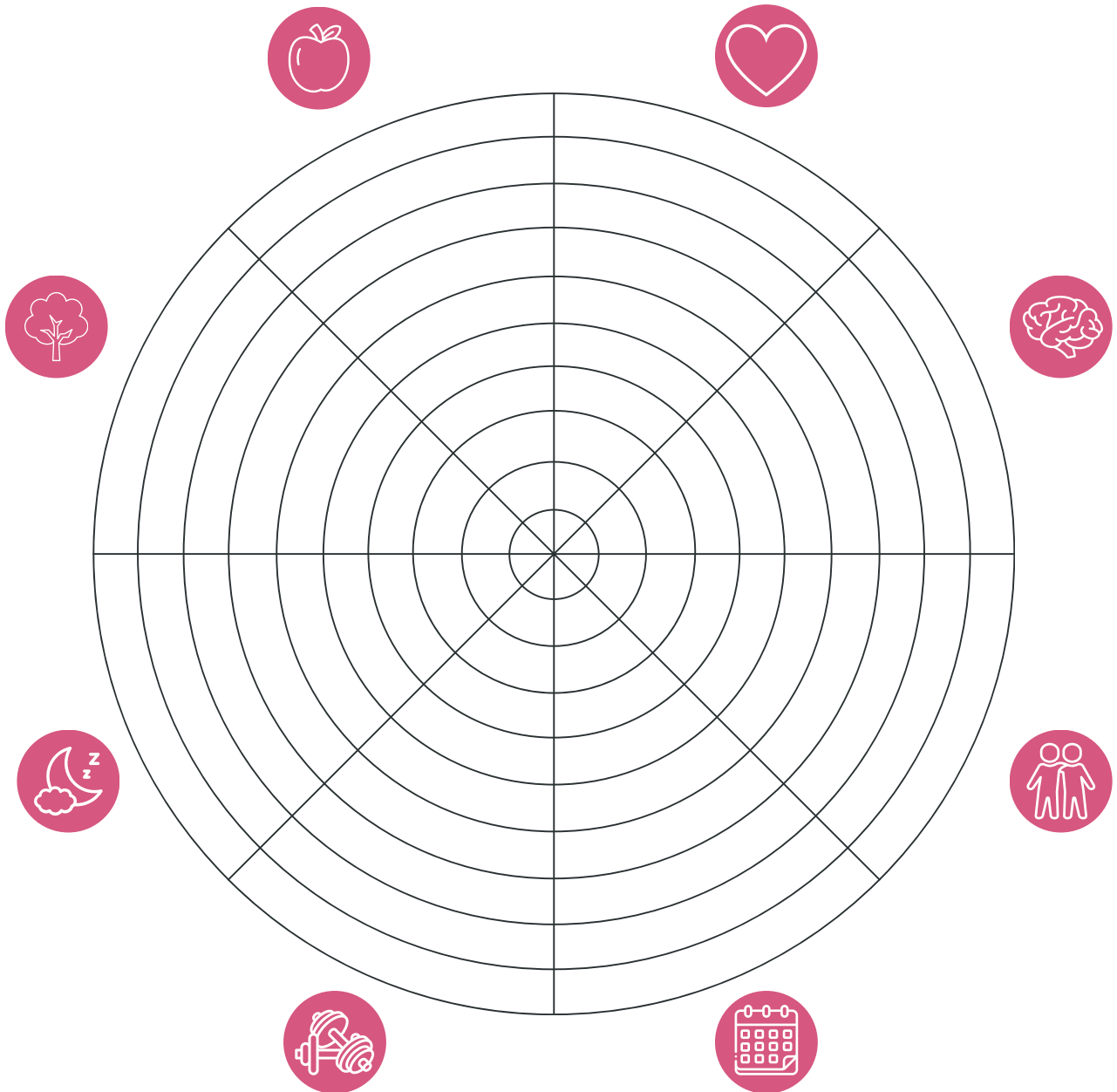
P.S: Spürst du nach dem Videotraining, dass du nicht alleine weiter gehen möchtest, dann schau [hier](#) vorbei und buche dir ein kostenloses Erstgespräch. Lerne mein Coaching und mich kennen.

[Mehr erfahren und kennenlernen.](#)





*Schritt 1: Erkenne, ob dir Wissen fehlt oder du dich selbst sabotierst.*



# Selbstsabotage erkennen

Bin ich von Selbstsabotage betroffen?

- Ich liebe es, wenn alles perfekt ist.
- Ich bin meine größte Kritikerin.
- Ich schiebe oft auf.
- Ich nehme mich selbst nicht so wichtig.
- Ich mache lieber alles alleine.

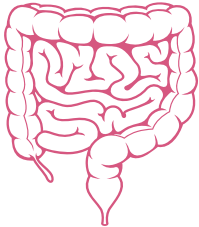
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- "Das kann ich eh nicht ändern."
- "Ich habe doch alles versucht."
- "Das scheint eben mein Schicksal zu sein."
- "Es gibt keine andere Möglichkeit."
- "Dazu bin ich zu alt/ unqualifiziert ... "

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Schritt 2: Ursachenverständnis

Ohne zu verstehen, warum du dich überhaupt ständig müde und gereizt fühlst, weißt du gar nicht, wo und wie du etwas ändern musst.

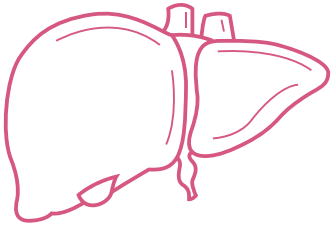


**Welche Beschwerden/ Symptome kommen dir hier auf Darmebene bekannt vor?**

- Verstopfung oder Durchfall (auch im Wechsel)
- Blähungen
- schmerzende Gelenke
- Gedächtnisstörungen
- Infektionen der Schleimhäute von Nase und/oder Mund
- Hautirritationen
- belegte Zunge
- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Stimmungsschwankungen / Depressionen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Nervosität
- häufige Blasenentzündungen
- prämenstruelles Syndrom
- Juckreiz an den Schamlippen



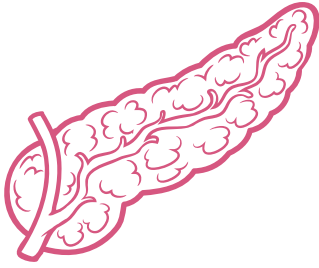
# Ursachenverständnis



**Welche Beschwerden/ Symptome kommen dir hier auf Leberebene bekannt vor?**

- leicht blaue Flecke
- Müdigkeit
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Unverträglichkeit von Alkohol/ Kaffee/ Schokolade/ Wein
- kalte Hände / Füße
- dunkler oder gelber Stuhl
- Stimmungsschwankungen
- Übelkeit
- Hautjucken
- riechender Harn
- Aufwachen in der Nacht
- Fettintoleranz
- Schmerzen zwischen den Schulterblättern
- Hautprobleme
- Allergien
- Gelbfärbung des Augenweiß

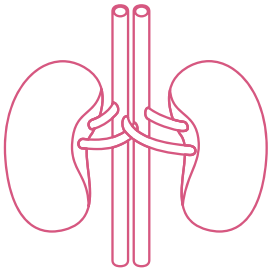
## Ursachenverständnis



**Welche Beschwerden/ Symptome kommen dir hier auf Ebene deiner Bauchspeicheldrüse bekannt vor?**

- regelmäßiger Durchfall
- fettiger, schwimmender Stuhl
- stark riechender Stuhl
- Blähungen, Darmgeräusche
- sichtbare Essensreste im Stuhl
- Schmerzen im Oberbauch
- Erschöpfung, häufig plötzlich müde
- regelmäßige Kopfschmerzen
- Schwitzen im Schlaf
- Lust auf Süßes, wenn es stressig ist
- launisch, wenn du zu spät eine Mahlzeit bekommst
- isst du mehr als 4 x in der Woche Nudeln, Reis,
- Kartoffeln, kohlenhydrat- lastige Nahrungsmittel

## Ursachenverständnis



**Welche Beschwerden/ Symptome kommen dir hier auf Ebene deiner Nebennieren bekannt vor?**

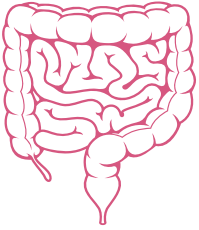
- oft erschöpft und energielos
- stressiger Alltag, fühle mich gehetzt, stehe unter
- Strom
- kann mich schlecht entspannen
- Bauchfett
- leicht reizbar oder verärgert
- Blutzuckerprobleme
- infektanfällig
- erhole mich nach Erkrankungen langsam
- Allergien
- Heißhunger auf Süßes oder Salziges
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme
- PMS
- Bluthochdruck oder plötzlich Herzrasen
- Verdauungsbeschwerden



## *Wir sind Rhythmuswesen - Was stört diesen natürlichen Rhythmus?*

- entzündungsfördernde Lebensmittel
- Nährstoffmangel
- Diäten bzw. Kalorienmangel
- Blutzuckerschwankungen
- schlechte Verdauung
- Koffein
- Alkohol
- Bewegungsmangel
- zu intensives Training
- chronische Entzündungen
- Schlafmangel
- Mangel an natürlichem Tageslicht
- negatives Denken
- lange Arbeitstage
- Reizüberflutung
- Sorgen
- Einsamkeit
- Ängste
- Verlust
- Trauma
- Pille
- Umwelt- bzw. Xenohormone (wie Bisphenol A, Phtalate, Parabene)
- Medikamente
- Umweltgifte
- Parasiten

## *Das tut deinem Darm gut:*



### **Ernährungsumstellung**

- ballaststoffreich, bei hoher Pflanzenvielfalt
- regelmäßig Fermentiertes
- gluten- und laktosefrei

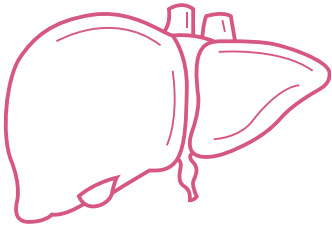
### **Stressmanagement**

- ausreichend Regeneration
- schnelle Konfliktlösungen
- Reflektion, um ungünstigen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen

### **Weitere Gewohnheiten**

- öfter offline viel Zeit in der Natur gute Mundraumpflege

## *Das tut deiner Leber gut:*



### **Ernährungsumstellung**

- natürliche Fastenzeiten
- viel Grün und Bitterstoffe
- gesunde Fette und Eiweiß

### **Stressmanagement**

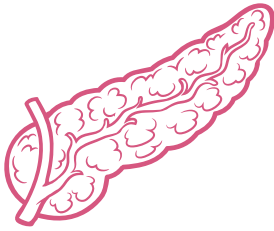
- nicht Essen, sondern bewegen
- schnelle Konfliktlösungen
- ausreichend Schlaf

### **Weitere Gewohnheiten**

- gezielte Entgiftungstage
- nüchtern bewegen
- Atemtraining



# Das tut deiner Bauchspeicheldrüse gut:



## Ernährungsumstellung

- sehr gut kauen
- niedrige Insulin-/Glucose-schwankungen
- hochwertige Kräutertees

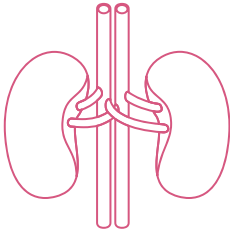
## Stressmanagement

- ausreichend bewegen
- schnelle Konfliktlösungen
- ausreichend Schlaf

## weitere Gewohnheiten

- Verdauungsenzyme
- Alkohol-/Zigarettenfrei
- viel Kohl essen

## *Das tut deinen Nebennieren gut:*



### **Ernährungsumstellung**

- niedrige Insulin- schwankungen
- entzündungsarm
- gesunde Fette und Eiweiße
- eventuell mehr Mahlzeiten
- Kaffee weg

### **Stressmanagement**

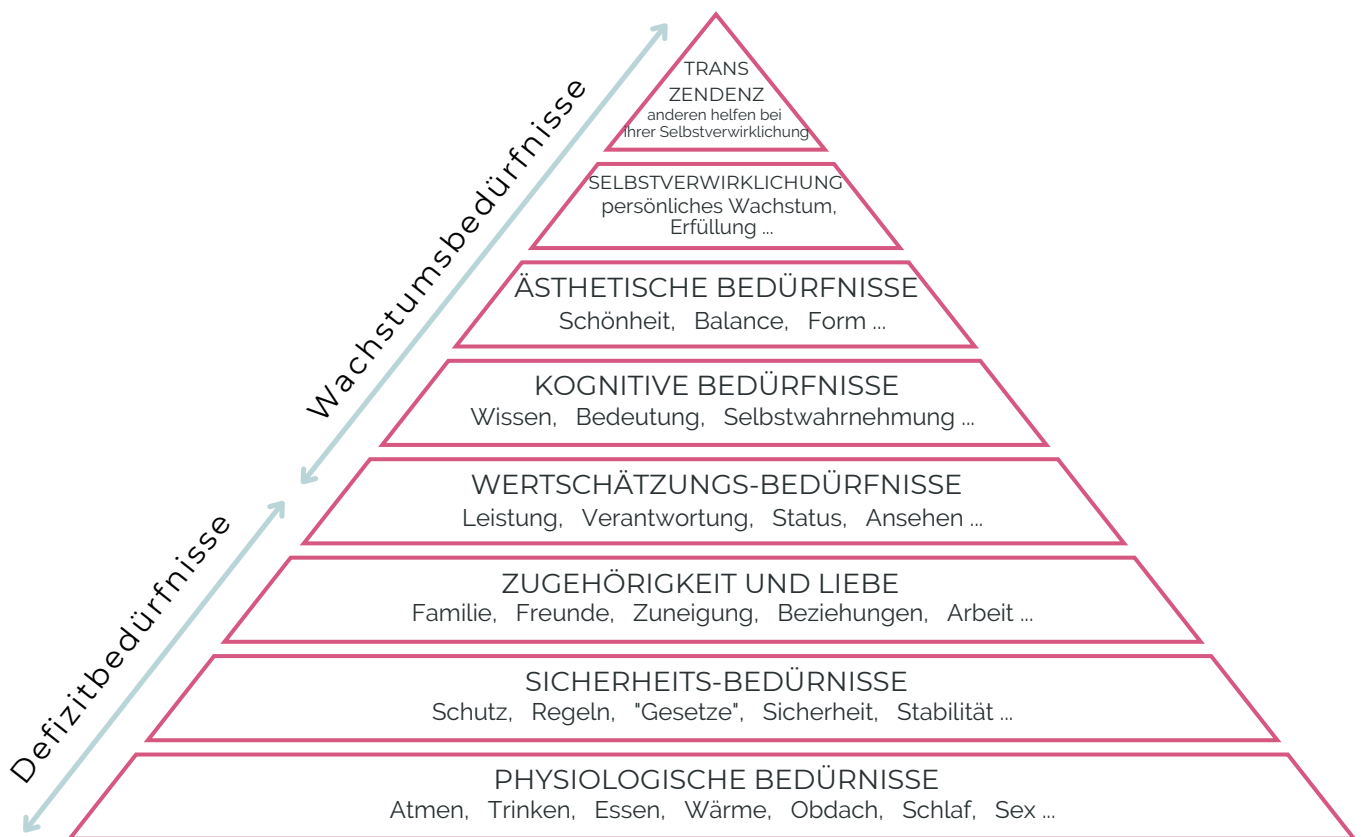
- Mindset prüfen
- schnelle Konfliktlösungen
- guter Biorhythmus

### **weitere Gewohnheiten**

- 3-5 Mahlzeiten
- Entspannungstechniken
- Kälte nutzen

## Schritte 3: Decke deine Grundbedürfnisse ab.

Menschen haben das Bedürfnis zu wachsen. Doch wenn unsere Bedürfnisse nicht auf eine breite und grundlegende Basis stehen, haben wir keinen Halt und konzentrieren uns auf das (noch) Falsche.



## Eine stabile Basis bringt leichteres Wachstum.

Nachdem die Defizitbedürfnisse stabil abgedeckt sind, wird es viel leichter, deine Träume und Visionen anzupacken. Denn jetzt hast du die nötige Energie und Gesundheit dazu.



*Platz für deine Gedanken*



## Impressum

Medizinischer Haftungsausschluss: Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden.

Alle Rechte vorbehalten: Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis: canva.com, Philine Bach  
Autorin und Gründerin: Verena Krone

**[post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de)**  
**[www.verenakrone.de](http://www.verenakrone.de)**



*Verena*  
**KRONE**