



Let's
grow
together!

ZWISCHEN CHAOS & SELBSTVERWIRKLICHUNG

wie du aus dem Mama-Alltag dein Business formst

ANNALENA REIF

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: EINLEITUNG

Von Mama zu Mama

KAPITEL 2: DEIN WEG IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT – IN 5 SCHRITTEN

- Klarheit – Was willst du wirklich?
- Fokus – Dein roter Faden im Mama-Alltag
- Zeit & Raum – Platz für dein Mama-Business
- Energie & Gesundheit – Deine Basis als Mama
- Businessstart – Auch ohne Vorwissen losgehen

KAPITEL 3: MEIN WEG

Wie ich mir mein freies Mama-Business aufgebaut habe

KAPITEL 4: WENN DU SPÜRST, DA GEHT NOCH MEHR

Wie geht es weiter?

KAPITEL 5: ZUM MITNEHMEN – DEINE 3 GEDANKEN FÜR HEUTE

Fragen, die in dir nachklingen dürfen



K A P I T E L

01

EINLEITUNG



VON MAMA ZU MAMA

Hi, ich bin Annalena, Mama von zwei kleinen Kindern, mit einer Leidenschaft für natürliche Gesundheit. Inzwischen bin ich selbstständige Unternehmerin im Bereich Ernährung und frische Naturprodukte.

Vielleicht bist du hier gelandet, weil du spürst, dass da noch mehr sein muss als Alltag, Haushalt und „funktionieren“. Weil du dir manchmal **mehr Freiheit wünschst – für dich, für deine Kinder, für euer Leben.**

Dieses Gefühl kenne ich nur zu gut. Lange dachte ich, man müsse sich entscheiden: Entweder ist man ganz für die Familie da oder man macht Karriere. Aber das stimmt nicht. Ich habe einen Weg gefunden, wie beides geht: in meinem Tempo, nach meinen Werten, echt und ehrlich.

In diesem kleinen E-Book möchte ich dir Mut machen, neue Möglichkeiten zu entdecken – jenseits des klassischen „Zurück in den Job nach der Geburt“. Du brauchst keine perfekten Pläne oder 40 Stunden pro Woche. Was du brauchst, ist der erste Schritt.

Denn du darfst finanziell unabhängig sein. Du darfst dich selbst verwirklichen und du darfst deinen Alltag bewusst und gesund gestalten – für dich und deine Familie.

Bist du bereit, zu entdecken, was alles möglich ist?

Dann lies weiter – ich nehme dich mit auf den Weg in dein eigenes, erfülltes Mama-Business.



DU DARFST FREI SEIN - AUCH ALS MAMA

Wie oft stellen wir unsere eigenen Träume zurück?

Weil, die Kinder klein sind.

Weil, der Alltag so viel abverlangt.

Weil, es uns niemand anders vorlebt.

Und doch spürst du vielleicht auch dieses kleine, leise Gefühl in dir: „Da geht noch mehr. Ich will das nicht einfach nur so hinnehmen.“

Du darfst dir ein Leben wünschen, das sich freier anfühlt.

Einen Alltag, in dem deine Bedürfnisse genauso zählen wie die deiner Kinder. Ein Business, das du um deine Familie herum aufbaust – und nicht umgekehrt.

Freiheit beginnt nicht im Außen, sondern mit einer Entscheidung in dir.

Fühl mal rein: Was bedeutet Freiheit für dich – als Mama, als Frau, als Mensch?

Schreib es auf. Ohne Filter. Ohne „Was wäre, wenn“.
Nur du und deine Wahrheit.



K A P I T E L

02

DEIN WEG IN DIE
SELBSTSTÄNDIGKEIT –
IN 5 SCHRITTEN



SCHRITT 1: KLARHEIT

WAS WILLST DU WIRKLICH

Bevor du losgehst, brauchst du keinen perfekten Plan. Aber du brauchst eines: **Klarheit darüber, was du willst.**

Als Mama bist du ständig für andere da: Du organisierst, tröstest und sorgst. Doch was wünschst du dir eigentlich von deinem Leben? Nicht irgendwann. Nicht „wenn die Kinder größer sind“. Sondern **jetzt**.

Stell dir vor, dein Alltag wäre ausgeglichen. Du hättest Zeit für deine Kinder und Raum für dich. Du würdest mit dem, was du liebst, Geld verdienen. Du wärst unabhängig, gesund und erfüllt.

Klingt das wie ein Traum? Es ist möglich, **wenn du weißt, wohin du willst.**

Frage dich:

- Wovon hätte ich gerne mehr in meinem Leben – Zeit, Energie, Anerkennung?
- Welche Werte möchte ich meinen Kindern vorleben?
- Was inspiriert mich? Was gibt mir Energie?
- Was möchte ich langfristig für meine Familie – finanziell und emotional – erreichen?

Je klarer du diese Fragen für dich beantwortest, desto leichter wirst du Entscheidungen treffen, Grenzen setzen und dein Herzensbusiness Schritt für Schritt aufbauen – selbst mit wenig Zeit.

EINE MINI-ÜBUNG FÜR DICH:

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte diese eine Frage ganz ehrlich:

Wie soll mein Alltag in einem Jahr aussehen?

Verwende diese Seite, um deine Gedanken zu notieren. Leg sie zur Seite und schau nach einem Jahr, was sich verändert hat.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SCHRITT 2: FOKUS

DEIN Roter Faden im Mama-Alltag

Klarheit ist der erste Schritt.

Fokus ist der zweite – und der Schlüssel, um nicht wieder im Alltag unterzugehen.

Gerade als Mama ist der Kopf oft voll: To-dos, Gedanken, Wünsche, Ansprüche – deine eigenen und die von aussen.

Doch wenn du dir ein selbstbestimmtes Mama-Business aufbauen möchtest, brauchst du nicht mehr Ideen, sondern mehr Fokus.

Nicht alles auf einmal. Sondern eins nach dem anderen.

Nicht perfekt. Sondern echt, machbar und im Alltag umsetzbar.

Fokus bedeutet:

- dich bewusst für etwas zu entscheiden – und gegen anderes.
- kleine, klare Schritte zu gehen – statt ständig neue Wege anzufangen.
- zu lernen, Nein zu sagen. Auch zu Dingen, die sich „wichtig“ anfühlen, aber dich nicht deinem Ziel näher bringen.

Beispiel:

1. „Mehr Zeit für mich finden – ohne schlechtes Gewissen“
➔ Fokus auf Selbstfürsorge, kleine Auszeiten, Grenzen setzen

2. „Mein Business nebenbei aufbauen – echt & machbar“
➔ Fokus auf kleine Schritte im Aufbau, Tagesstruktur, Prioritäten

3. „Gesund leben – für mich & meine Familie“
➔ Fokus auf Ernährung, Routinen, Wohlbefinden, kleine Veränderungen

4. „Mehr Struktur im Mama-Alltag – weniger Stress“
➔ Fokus auf Planung, To-do-Listen, Delegieren, Flexibilität

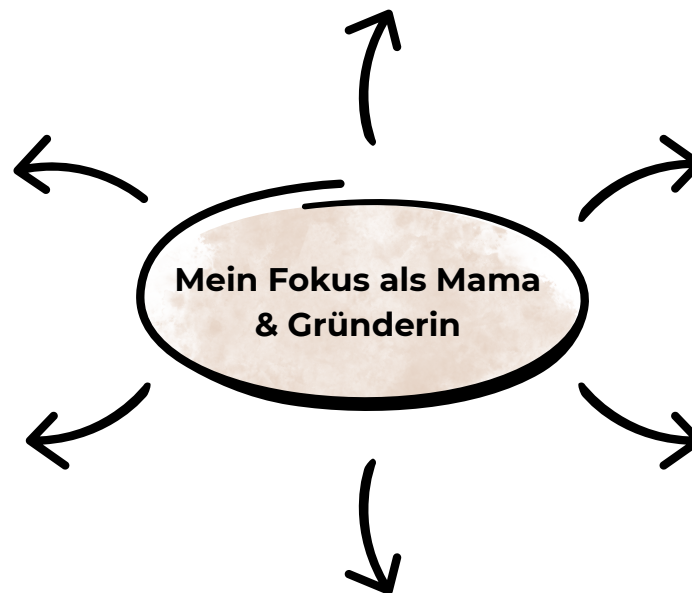
DEIN FOKUS-MINDMAP

Im Mama-Alltag jonglierst du vieles gleichzeitig – da ist es umso wichtiger, einen klaren Fokus zu haben. Die Mindmap hilft dir dabei, deine Gedanken zu sortieren und herauszufinden, was in deinem Leben und Business wirklich Priorität hat.

Was ist dir gerade besonders wichtig, wo liegt dein Fokus? Was möchtest du stärken oder verändern?

Fülle die Äste deiner Mindmap beispielsweise mit Gedanken, Ideen oder kleinen Zielen zu Themen wie:

- Ich selbst, Familie & Alltag,
- Business,
- Energie & Gesundheit.



„Energie folgt der Aufmerksamkeit. Fokussiere dich auf das, was wachsen soll.“

SCHRITT 3: ZEIT & RAUM

PLATZ FÜR DEIN MAMA-BUSINESS

Du hast Klarheit. Du hast deinen Fokus. Jetzt brauchst du nur noch eines: **Raum, um loszugehen.**

Als Mama klingt das manchmal fast unmöglich. Aber du brauchst **keine 20 Stunden pro Woche**. Oft reichen schon **kleine Zeitfenster mit klarer Ausrichtung**, um Großes zu bewegen.

*Es geht nicht darum, mehr zu machen, sondern **anders**.*

Frage dich:

- Wann am Tag habe ich natürliche Ruhefenster?
- Was raubt mir Zeit, ohne mir Energie zu geben?
- Wo kann ich bewusst Raum schaffen – z.B. durch Unterstützung, Routinen oder neue Prioritäten?

Mini-Impuls: *Du darfst dir Raum nehmen!*

Du darfst deine Träume ernst nehmen – auch als Mama. Dein Alltag darf dich tragen, aber nicht begrenzen. Wenn du Platz für dich schaffst, schenkst du deinen Kindern ein Vorbild: **eine Mama, die lebt, was sie liebt.**

Alltagstipp: *Zeitmanagement für Mamas – in 3 einfachen Schritten*



Finde dein Powerfenster: Wann bist du am klarsten im Kopf? Früh morgens? Während des Mittagsschlafs? Plane dein Business genau da ein – auch wenn es nur 30 Minuten sind.



Nutze den „Mini-Move“-Ansatz: Frag dich täglich: Was ist eine Kleinigkeit, die ich heute für mein Business tun kann? Ein Post, eine Nachricht, eine Notiz – jeder Mini-Schritt zählt.



Baue dir eine Mama-freundliche Routine auf: Ein fixer Block 2x pro Woche reicht fürs Erste. Dein Business darf sich anpassen – nicht du an ein starres System.

MEIN POWERFENSTER & MINI-MOVE DER WOCHE

Nimm dir kurz Zeit und beantworte die folgenden zwei Fragen:

1. Wann ist dein nächstes Powerfenster?

Ein Powerfenster ist ein kurzer, fester Zeitraum, den du dir nur für dein Business nimmst – auch wenn es nur 30 Minuten sind. Plane ihn bewusst ein.

Mein Powerfenster

Wann nehme ich mir bewusst Zeit für mein Business?

 Tag: _____

 Uhrzeit: _____

 Dauer: _____

 Beispiel:

„Am Donnerstagabend, wenn die Kinder schlafen, nehme ich mir von 20:00–20:45 Uhr Zeit für mein Business.“

2. Was ist dein Mini-Move für diese Woche?

Überlege dir einen kleinen, konkreten Schritt, der dich deinem Ziel näherbringt. Wichtig ist: Er sollte leicht umsetzbar sein – kein Perfektionismus, nur ein echter Anfang.

Mein Mini-Move:

 Beispiel:

„Ich mache am Freitagvormittag einen kurzen Post über mein Lieblingsprodukt und teile, warum ich es so liebe.“

DEIN SELBSTWERT IST NICHT VERHANDELBAR

Du musst nicht erst „besser“ werden, um loszugehen. Du darfst losgehen – genau so, wie du bist.

Viele Mamas stellen sich selbst hinten an und irgendwann glauben sie, das sei normal. **Aber du bist mehr als der Alltag, der dich manchmal überrollt.**

Wenn du dich nach einem freien, gesunden Leben sehnst, in dem du ein eigenes Business hast, das dich erfüllt, dann ist dieser Wunsch **kein Luxus**, sondern ein Zeichen von Selbstachtung.

Mini-Reflexion: Erinnerere dich an deine eigene Kraft

Schreib dir 3 Dinge auf, auf die du heute stolz bist. Nicht gestern. Nicht irgendwann. Heute.

(Was hast du geschafft? Wo hast du dich überwunden? Wann hast du auf dein Herz gehört?)



SCHRITT 4: ENERGIE & GESUNDHEIT ALS BASIS

WARUM DU ZUERST DICH SELBST NÄHREN DARFST

Dein Business kann nur wachsen, wenn du selbst wachsen kannst. Gesundheit ist nicht das „Sahnehäubchen“ deines Alltags, sondern sein Fundament.

Viele Mamas starten ihr Business aus einem inneren Wunsch nach Veränderung, vergessen dabei aber oft sich selbst. Wenn du aber dauerhaft geben willst – für deine Familie, deine Vision, dein Team – dann brauchst du auch Phasen zum Auftanken.

Frage dich:

- Was gibt mir wirklich Energie – körperlich & emotional?
- Wie oft nehme ich mir Zeit, um bewusst durchzuatmen?
- Wo könnte ich kleine gesunde Routinen einbauen, die mir guttun?

Mini-Impuls: *Setze dich an erste Stelle!*

Gesunde Ernährung, Bewegung, Ruhe, Natur und Achtsamkeit sind keine „Extras“, sondern deine Quelle. Du darfst dich wichtig nehmen. Nicht irgendwann. **Jetzt.**

Denn wenn es dir gut geht, kann auch dein Business mit **Leichtigkeit** wachsen.



1-1-1-Regel – *Inspirationen für deinen Mama-Alltag*

Manchmal braucht es gar nicht viel, um neue Kraft zu tanken – nur drei bewusste Momente am Tag.

1 Minute nur für dich - Etwas, das dich kurz durchatmen lässt.
Beispiel: Augen schließen und 3x tief durchatmen.

1 kleiner Energiekick - Etwas, das deinem Körper guttut.
Beispiel: Ein Glas Wasser oder ein paar Streckübungen.

1 Mini-Impuls für dein Mindset - Etwas, das dich innerlich stärkt oder inspiriert.

Beispiel: Ein positiver Gedanke oder eine kurze Affirmation.

DEINE PERSÖNLICHE 1-1-1-REGEL FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Jetzt du: Was ist deine 1-1-1-Regel für diese Woche?

Bereich	Mein persönlicher Mini-Moment
 1 Minute nur für mich	_____
 1 kleiner Energiekick	_____
 1 Impuls für mein Mindset	_____

Tipp:

Schreib deine 1-1-1-Regel auf einen kleinen Zettel oder Haftnotiz und klebe sie an den Kühlschrank oder Spiegel. So vergisst du sie im Alltag nicht – und du stärkst dich ganz automatisch jeden Tag.

SCHRITT 5: BUSINESS-START IN KLEINEN SCHRITTEN

AUCH OHNE VORWISSEN

Du musst nicht alles wissen. Du darfst einfach anfangen.

Viele Mamas denken:

„Ich habe kein Vorwissen.“

„Ich weiß nicht, wie man selbstständig ist.“

„Ich kann das bestimmt nicht.“

Aber genau hier liegt die Stärke deines Weges:

Du darfst **Schritt für Schritt** wachsen – in deinem Tempo, mit deiner Geschichte, und mit einem Business, das zu deinem Alltag passt.

Du brauchst kein Marketingstudium.

Was du brauchst:

Mut, Herz und eine echte Vision.

Frage dich:

- Was begeistert mich so sehr, dass ich darüber sprechen möchte?
- Wo kann ich 1x pro Woche starten – ohne Druck?
- Wer könnte mich auf meinem Weg unterstützen?

Es beginnt mit dem ersten Schritt.

Du musst noch kein „Business-Profi“ sein. Du darfst einfach **du** selbst sein und andere damit inspirieren.

Gerade als Mama besitzt du Fähigkeiten, die Gold wert sind: Organisationstalent, Empathie, Multitasking und Durchhaltevermögen.

All das kannst du in dein Business einbringen. Du bist nicht zu spät dran. Es ist alles genau richtig.

MEIN SANFTER START

Nimm dir einen Moment und beantworte:

Was könnte mein erster Mini-Schritt sein?

(z. B. ein Reel posten, jemanden ansprechen, Freebie teilen, in Austausch gehen)

Ich könnte einfach mal...

☐

☐

☐

☐

☐

“Nur wenn du gehst, können sich neue Türen öffnen.”

DU DARFST NEU DENKEN

„Nur weil du es bisher so gemacht hast, heißt das nicht, dass es so bleiben muss.“

Viele von uns tragen tief verwurzelte Gedanken in sich, wie zum Beispiel:

„Ich habe keine Zeit für so etwas.“

„Andere können das besser als ich.“

„Ich brauche erst mehr Wissen, bevor ich loslegen kann.“

Diese **Glaubenssätze** laufen oft im Hintergrund, ohne dass wir es bemerken. Aber sie entscheiden darüber, wie mutig du deinen eigenen Weg gehst.

Was wäre, wenn du beginnst, dir neue Gedanken zu erlauben?

Gedanken wie:

„Ich darf in kleinen Schritten starten – ganz ohne Perfektion.“

„Ich bin einzigartig – genau so, wie ich bin.“

„Mein Wissen wächst mit jedem Tun.“

Was wäre, wenn du beginnst, dir neue Gedanken zu erlauben?

Welcher alte Glaubenssatz hält mich (noch) zurück?

Was möchte ich ab heute stattdessen glauben?

“Du darfst dich neu entscheiden. Jeden Tag. Für dich”.



K A P I T E L

03

MEIN WEG

MEIN WEG IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS MAMA

Der Wunsch nach etwas Eigenem

Schon seit ein paar Jahren spürte ich den Wunsch, selbstständig zu arbeiten. Ich wollte nicht mehr in das klassische Modell „entweder arbeiten **oder** Mama sein“ passen. Ich habe einfach gespürt, dass es auch anders gehen muss.

Also habe ich vieles ausprobiert und dabei gemerkt, dass mein Herz für **Gesundheit und Natürlichkeit** schlägt.



Warum Ernährung mein Herzensthema wurde

Im Jahr 2022 habe ich eine Ausbildung im Bereich **Ernährungscoaching** abgeschlossen. Ich liebe es, mein Wissen zu teilen – gerade mit anderen Müttern. Dabei wurde mir schnell klar: Gesundheit ist mehr als nur „gesund essen“. Es geht um das grosse Ganze: Körper, Energie, mentale Balance und ein natürlicher Lebensstil.

So kam Ringana in mein Leben

Ich nutze die Ringana-Produkte schon seit über vier Jahren. Irgendwann habe ich gedacht: Warum nicht mein Wissen und diese Produkte verbinden? Das Konzept hat mich überzeugt. Denn Ringana steht für **Frische, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit** – genau das möchte ich leben.

Vor allem aber gibt mir **das Business-Modell als Mama Freiheit**. Ich kann arbeiten, wann es mir passt, ohne mich nach Terminen richten zu müssen oder ständig Betreuung organisieren zu müssen.

Mein Alltag heute: flexibel und selbstbestimmt!

Ich habe das klassische Ernährungscoaching etwas zurückgestellt – nicht, weil es mir keinen Spass macht, sondern weil Termine mit Baby und Kleinkind für mich gerade einfach nicht realistisch sind.

Stattdessen arbeite ich jetzt mit Ringana und kann mein Wissen aus dem Coaching wunderbar einfließen lassen. Ich **arbeite in meinen freien Zeitfenstern**, z. B. wenn die Kinder schlafen oder an meinem „Oma-Tag“. Ich liebe diese Freiheit!

Teamspirit und Motivation – gemeinsam statt allein!

Was mir besonders hilft, ist unser starkes Team. Wir tauschen uns aus, motivieren uns gegenseitig und feiern unsere Erfolge gemeinsam – ohne Druck, aber mit ganz viel Herz.

Mein Business darf Schritt für Schritt wachsen – im Einklang mit meinem Mama-Alltag. So bleibe ich effizient und habe gleichzeitig genug Raum für meine Familie. Ich glaube, genau das macht es für viele Frauen so wertvoll.



K A P I T E L

04

ZUM MITNEHMEN –
DEINE 3 GEDANKEN FÜR HEUTE



ZUM MITNEHMEN

DEINE 3 GEDANKEN FÜR HEUTE

Welche Entscheidung würde dein zukünftiges Ich heute treffen?

Was darfst du loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?

Was brauchst du, um loszugehen?



 **Meine Gedanken dazu...**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



K A P I T E L

05

WENN DU SPÜRST, DA
GEHT NOCH MEHR





Du hältst dieses Workbook in den Händen, weil du spürst: Da geht noch mehr!

Mehr Gesundheit. Mehr Balance. Mehr Freiheit für dich und deine Familie.

Vielleicht hast du schon erste Ideen, was sich verändern darf. Vielleicht sortierst du aber auch noch und das ist völlig in Ordnung.

Was du wissen solltest:

Du musst den Weg nicht allein gehen.

Ich lade dich ein, noch ein Stück weiter mit mir zu gehen. In den nächsten Tagen erhältst du eine E-Mail mit weiteren Inspirationen und der Möglichkeit, **hinter die Kulissen meines Mama-Businesses zu schauen**. Ganz entspannt und unverbindlich. Wenn du neugierig bist, dann schau unbedingt in dein Postfach.

DU HAST FRAGEN ODER MÖCHTEST DIREKT MIT MIR SPRECHEN?

Ich bin für dich da.



Du hast Fragen zu deinem eigenen Weg, zum
Mama-Business oder zum Start mit Ringana?

Dann schreib mir ganz unverbindlich – ich freue
mich, von dir zu hören!

Sende mir direkt eine Nachricht auf Instagram:
@annalena_rf

oder buche einen Termin über das Kontaktformular

“

Zur Natur gibt es
keine Alternative

-
Andreas Wilfinger
CEO Ringana