



# SCHNELLGUIDE

20 POWER-BOOSTER FÜR JEDEN  
ZEITRAHMEN FÜR SCHNELLE ENERGIE  
UND GELASSENHEIT IM ALLTAG

BY LAVINIA VORWERK

# Liebe Freundin, lieber Freund,

wenn es Dir wie den meisten beruflich vielbeschäftigten Müttern und Vätern geht, dann kennst du vielleicht diese Probleme hier:

- Du wünschst Dir das Beste für Dein Kind und einen **harmonischen Familienalltag**, aber der liegt in weiter Ferne.
- Du gehst viel zu oft über Deine eigene Belastungsgrenze und versuchst, jedem gerecht zu werden.
- Du fühlst Dich **ausgebrannt und erschöpft** durch die vielen Herausforderungen des Alltags.
- Du fühlst Dich **überfordert**, wenn Dein Kind nicht hört, weil Du nicht **Schimpfen oder Drohen willst**, aber nicht weißt, was Du alternativ tun kannst, damit Dein Kind kooperiert.
- Du lebst neben Deinem Partner her, fast wie in einer WG. Eigentlich wünschst Du Dir **Liebe, Unterstützung und Verständnis**, stattdessen sind **Distanz, Gereiztheit und Streit** an der Tagesordnung.
- Du **zweifelst** immer wieder an Dir und Deinen Qualitäten als Mama oder Papa, wenn Du Dein Kind **anschreist**, anstatt gelassen zu reagieren.
- Du möchtest auch nicht **vor Deinem Kind mit Deinem Partner streiten** und doch passiert es viel zu oft.
- Du hast schon Vieles probiert, Erziehungsratgeber gelesen, Podcasts gehört und über eine Elternberatung oder Paartherapie nachgedacht – **aber nichts scheint so wirklich zu funktionieren...**

**Keine Sorge**, so geht es den meisten Eltern dort draußen!

Deshalb unterstütze ich Eltern wie Dich dabei, eine **Balance zwischen Job, Familie und Zeit für sich selbst** zu finden. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, unter **Zeitdruck** zu stehen, erschöpft zu sein und wie nervenaufreibend es ist, dann auch noch **Stress mit seinem Kind und seinem Partner** zu bekommen – bis ich gelernt habe, wie man das alles **in den Griff** bekommt! Ich habe in der Vergangenheit bereits mehrfach bewiesen, dass ich Eltern wie Dir dabei helfen kann, diese Dinge **in kurzer Zeit zu verändern!**

Deine Lavinia

**Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch**, in dem wir gemeinsam herausfinden, was Deine Stellschrauben bei Deinen aktuellen Herausforderungen sind und wie auch Du Dein Ziel vom harmonischen Familienalltag erreichst:

**<https://beratung.laviniavorwerk.com>**



# KUNDENSTIMMEN

Das sagen meine Kunden: [www.trustpilot.com/review/laviniavorwerk.com](http://www.trustpilot.com/review/laviniavorwerk.com)



Dec 13, 2023

## Hervorragend

Lavinia hat mich in jedem Lebensbereich weiter nach vorne gebracht! Mehr als ich mir zu Beginn vorstellen konnte. Sie ist jederzeit flexibel auf Themen und Anliegen eingegangen. Mit Lavinia zu arbeiten ist wundervoll. Sie versprüht unglaublich positive Energie und sie weiss wovon sie spricht!



Feb 11, 2024

## Eine unglaublich inspirierende Mentorin

Lavinia ist eine unglaublich inspirierende Mentorin. Ihre Ansätze, Lösungswege und ihre Sicht auf die Welt ist so bereichernd und hilft mir so sehr dabei einen neuen, positiven Blickwinkel auf den Alltag mit Kindern, die Partnerschaft und den Beruf zu bekommen. Ich habe gelernt alte Denkmuster zu hinterfragen und zum positiven zu verändern, man bekommt sehr viele Tools an die Hand, die man in konkreten Situationen einsetzen kann um einen gelassenen Umgang mit Partner und Kindern zu erreichen. Ich habe so viel neues in ihrem Programm gelernt und merke bereits nach wenigen Wochen, wie sich das positiv auf die gesamte Familie und auch auf meinen Beruf auswirkt. Es ist einfach nur wertvoll.

**Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch**, in dem wir gemeinsam herausfinden, was bei Dir und Deinen aktuellen Herausforderungen die die Stellschrauben sind, um Dein Ziel vom harmonischen Familienalltag zu erreichen:  
<https://beratung.laviniavorwerk.com>



Dec 15, 2023

## Die beste Mentorin

"Lavinia war von Anfang menschlich , respektvoll, bei dem ich mich unglaublich wohl und verstanden gefühlt habe. Sie hat mich auf meiner Reise als Mutter unterstützt und begleitet, indem sie mir geholfen hat, meine persönlichen Werte als Frau wiederzuentdecken, die im hektischen Alltag oft vernachlässigt wurden. Durch die 12-wöchige Begleitung habe ich gelernt, Respekt mir selbst und meiner Familie gegenüber zu entwickeln sowie meine Werte offen und ohne andere zu beschuldigen zu kommunizieren. Mir wurde klar, dass Selbstliebe die Basis für die Liebe und Anerkennung von anderen ist."



7 days ago

## Absolut kompetent und sehr sympathisch...

Absolut kompetent und sehr sympathisch dabei!!  
Auf jede Frage hat Lavinia eine Antwort die hilft. Die Zusammenarbeit mit ihr hat mir sehr geholfen und in vielen Bereichen die Augen geöffnet. Das Familienleben geht so viel leichter jetzt.  
Durch die Gespräche mit Lavinia habe ich sehr viel dazugelernt und jetzt läuft es rund!  
Vielen Dank für alles!



Feb 10, 2024

## Kompetent und fesselnd

Dank Lavinias Coaching bin ich es mir selbst wieder wert mir Raum zu schaffen für mich und meine Bedürfnisse. Für alles was mir wichtig ist, finde ich jetzt die Zeit und ich sollte mir IMMER wichtig sein!

# DEINE 20 POWER-BOOSTER FÜR JEDEN ZEITRAHMEN



Bist Du als beruflich vielbeschäftigte Mama oder Papa oft erschöpft, fühlst Dich überfordert und vergisst, dass auch Du auftanken musst?

Dann erstelle Dir Deine 20 persönlichen Power-Booster für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag:

- Identifiziere, was Dir nicht guttut und Energie raubt. Nutze meine Liste mit meinen "20 Stressfaktoren im Alltag" für Inspiration. Bei Dir können es ganz andere Dinge sein. Erstelle Dir so Deine eigene Liste mit Dingen, die Dir im Alltag Energie rauben, die Du nicht gerne machst oder am liebsten abgeben würdest.
- Finde heraus, was Dir guttut und Energie spendet. Lass Dich von meinen Beispielen "20 mal Balsam für meinen Alltag" inspirieren. Teilweise sind es genau die gegenteiligen Dinge, die Dir Energie geben, von denen, die Dich Energie kosten.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Der eine liebt Kochen, der andere mag es nicht. Das Gleiche gilt für Gassi gehen mit dem Hund, Putzen, usw..

Gehe ohne Bewertung an die Listenerstellung ran und mache sie zu Deiner. Hab die Liste griffbereit in Deinem Alltag. So hast Du immer Inspiration, was Du an Stressfaktoren reduzieren kannst und wie Du sie durch energiespendende Tätigkeiten kompensieren kannst.

# 20 STRESSFAKTOREN IM ALLTAG

	DAS TUT MIR NICHT GUT	
01	Streiten / mich über andere Menschen ärgern	<input type="checkbox"/>
02	Sorgen machen	<input type="checkbox"/>
03	Mich über mich selbst ärgern / mir Vorwürfe machen	<input type="checkbox"/>
04	Zeitdruck	<input type="checkbox"/>
05	To Do Listen schreiben	<input type="checkbox"/>
06	Ungesundes Essen	<input type="checkbox"/>
07	Zu wenig Schlaf	<input type="checkbox"/>
08	Zu wenig Sport	<input type="checkbox"/>
09	Zu wenig Körperpflege	<input type="checkbox"/>
10	Zu wenig Ruhepausen	<input type="checkbox"/>
11	Mit meiner Tochter schimpfen / drohen / strafen	<input type="checkbox"/>
12	Putzen	<input type="checkbox"/>
13	Bügeln	<input type="checkbox"/>
14	Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren	<input type="checkbox"/>
15	Kochen	<input type="checkbox"/>
16	Meine Zeit unproduktiv in Social Media verbringen	<input type="checkbox"/>
17	Nachrichten im TV anschauen / im Radio hören	<input type="checkbox"/>
18	Über die Vergangenheit grübeln	<input type="checkbox"/>
19	Fehlende Unterstützung	<input type="checkbox"/>
20	Zuviel Zeit in der Wohnung zu verbringen	<input type="checkbox"/>

# 20 STRESSFAKTOREN IM ALLTAG

	DAS TUT MIR NICHT GUT	
01		<input type="checkbox"/>
02		<input type="checkbox"/>
03		<input type="checkbox"/>
04		<input type="checkbox"/>
05		<input type="checkbox"/>
06		<input type="checkbox"/>
07		<input type="checkbox"/>
08		<input type="checkbox"/>
09		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>

# 20 MAL BALSAM FÜR MEINEN ALLTAG

	DAS TUT MIR GUT	
01	Ein gesundes Frühstück / eine gesunde Mahlzeit genießen	<input type="checkbox"/>
02	Spaziergang in der Natur / Zeit im Wald / am Wasser verbringen	<input type="checkbox"/>
03	15 Minuten Meditation, Atemübungen oder Stretching	<input type="checkbox"/>
04	Unterstützung / Hilfe	<input type="checkbox"/>
05	3 Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin oder mich freue	<input type="checkbox"/>
06	Telefonat mit einer lieben Freundin oder einem Familienmitglied	<input type="checkbox"/>
07	Mir schöne Blumen / Kerzen / Deko aufstellen	<input type="checkbox"/>
08	Gesichtsmaske / Maniküre / Pediküre / Sauna / Wellness	<input type="checkbox"/>
09	Eine warme Badewanne mit Kerze und Aromaöl nehmen	<input type="checkbox"/>
10	Musik hören / Singen / Tanzen	<input type="checkbox"/>
11	Kuscheln mit meiner Tochter / meinem Partner	<input type="checkbox"/>
12	Lachen mit meiner Tochter / meinem Partner / Freunden	<input type="checkbox"/>
13	Urlaub planen	<input type="checkbox"/>
14	Erfolgsliste für die Woche / Monat / Jahr vorbereiten	<input type="checkbox"/>
15	Urlaubsfotos / Babyfotos meiner Tochter anschauen	<input type="checkbox"/>
16	Tagebuch / Erfolgsjournal / Dankbarkeitstagebuch schreiben	<input type="checkbox"/>
17	Mich selbst im Spiele anlächeln / mich umarmen	<input type="checkbox"/>
18	Einen Podcast hören zu einem Thema, das mich inspiriert	<input type="checkbox"/>
19	1 Stunde Yoga, Poledance oder Fitness	<input type="checkbox"/>
20	Mir selbst Anerkennung / Komplimente schenken	<input type="checkbox"/>

# 20 MAL BALSAM FÜR MEINEN ALLTAG

	DAS TUT MIR GUT	
01		<input type="checkbox"/>
02		<input type="checkbox"/>
03		<input type="checkbox"/>
04		<input type="checkbox"/>
05		<input type="checkbox"/>
06		<input type="checkbox"/>
07		<input type="checkbox"/>
08		<input type="checkbox"/>
09		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>