



“BE A Mompreuner - Mütter gründen anders. Mütter denken anders. Mütter arbeiten anders.“

Dieser Artikel wurde im Rahmen einer Blogparade geschrieben:
<https://mompreneurs.de/blogparade/>

Namaste,

ich bin Alex Yogalehrerin und Coachin für persönliche Entwicklung und helfe Businessmamas und Karrieremüttern dabei, selbstbestimmt ihre Zeit zu gestalten und ein optimales individuelles Selbstmanagement zu erreichen.

Wie alles begann:

Angetrieben vom Selbstoptimierungswahn und mega pflicht- und verantwortungsbewusst war ich als Mutter viele Jahre als Führungskraft im Bankenbereich tätig. Für mich war ich nur dann gut, wenn ich in jedem Lebensbereich zu 100% perfekt war.

Nicht mehr bei mir, war ich irgendwann nur noch am Funktionieren – habe mich nicht mehr gut um mich selbst gekümmert, habe meine Bedürfnisse und Grenzen nicht mehr wahrgenommen. Bis mein Körper seiner Ausbeutung durch mich dann durch einen Burnout ein Ende setzte und mich damit zum Ruhegeben zwang!

Für mich am absoluten Tiefpunkt meines Lebens angekommen hatte dieser Burnout aber auch tatsächlich etwas Gutes: nämlich mein Leben in allen Bereich gänzlich zu überdenken und vieles infrage zu stellen, was bisher für mich als „gesetzt“ galt.





Und so kommt es, dass ich nun aus meinem tiefsten Herzen heraus meiner Herzensmission folge und Powermüttern dabei helfen, nicht wie ich im Burnout zu landen, sondern bereits vorher den richtigen Weg zu finden, um Karriere / Unternehmertum und Mamasein in Balance zu vereinbaren und selbst dabei nicht „auf der Strecke“ zu bleiben.

Herausforderungen und Learnings auf dem Weg zur Mompreneur:



Die größte Herausforderung dabei eine Mompreneur zu werden war, neben dem Hauptjob immer wieder die Zeit zu finden mich um mein Herzensbusiness zu kümmern. Website, Insta, Konzeption usw. brauchten viel Zeit und vor allem Muse. Mir hierfür Zeit zu nehmen war nicht immer einfach – aber es hat sich gelohnt! Jedes Mal wenn ich nach einer Yogastunde in glückliche und entspannte Yogi-Gesichter blicke oder einer Powerfrau zu mehr Zeit für sich verhelfen konnte, bekomme ich ganz viel Wertschätzung von meinen Kundinnen zurück. Das beseelt mich und bestätigt mich dabei auf dem richtigen Weg zu sein. Auf meinem Weg hab ich insbesondere lernen dürfen, dass sich ein Business nicht innerhalb von ein paar Wochen aufbauen und rentabel etablieren lässt – das braucht viel Durchhaltevermögen und Entschlossenheit und jeden Tag ein Stück mehr loslassen meines Perfektionismus.

Fazit:

Getreu dem Motto „ohne Schlamm kein Lotus“ bin ich stolz auf mich durch die Gründung meines Herzensbusiness aus dem Burnout für mich das Beste gemacht zu haben!

Sei mutig – love yourself!
Weil Du es Dir wert bist!

Deine Feel-Good-Mentorin

