



Mutsprung Akademie

# Mut, Kraft, Neuanfang.

Dein kostenloses E-Book für  
mehr Energie, Lebensfreude & innere Stärke



[www.mutsprungakademie.com](http://www.mutsprungakademie.com)

# Raus aus dem Funktionieren - zurück zu deiner Lebendigkeit

- Du hetzt von Termin zu Termin, der Kaffee ist dein treuester Begleiter – ohne ihn geht gar nichts mehr.
- Dein Kopf ist voller To-Dos, aber du fühlst nichts mehr. Du funktionierst – für den Job, für die Familie, für alle... nur nicht für dich.
- Schmerzen werden mit Tabletten überdeckt, Ruhe ersetzt durch Social Media, Entspannung auf „später“ verschoben.

Und tief in dir weißt du: Das ist nicht das Leben, das du dir eigentlich wünschst.

Es ist Zeit, den Reset-Knopf zu drücken.

Für mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr Lebensfreude.

Für dich. Für dein echtes Leben.

## Hier beginnt deine Reise!



Hallo ich bin Claudia,

**Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin** und ich liebe es andere Mamas und Frauen zu unterstützen das schönste Leben zu führen – raus aus dem Hamster-  
rad zurück zu Energie, Klarheit und Lebensfreude. Ich weiß, wie sich Erschöpfung, Selbstzweifel und das Gefühl, es allen recht machen zu müssen, anfühlen, weil ich den Weg selbst gegangen bin.

Bei mir bekommst du keine theoretischen Ratschläge, sondern erprobte Tools: Coaching, Atem- und Körperarbeit, Rituale und klare Umsetzungsimpulse.

Das Ergebnis: mehr innere Ruhe, mehr Selbstwert und Entscheidungen aus der Fülle – nicht aus dem Mangel. Wer zu mir kommt, will echte Veränderung, kein weiteres To-do-Programm.

**Gründerin der Mutsprungakademie**

Resilienz-Coach | Achtsamkeit & Life Yoga Trainerin  
Breathwork | Ayurveda | Massagen | Mentoring |  
Seminare

Mein Ansatz ist ganzheitlich, tiefgehend und alltagsnah – mit Herz, Erfahrung und viel Feingefühl. Ich glaube daran, dass in jeder von uns mehr Mut, Stärke und Leichtigkeit steckt, als wir oft denken. Und ich zeige Dir gerne, wie Du wieder Zugang zu dieser Kraft findest.

## Ein ehrlicher Blick

Bevor Veränderung beginnt, braucht es ein **kurzes Innehalten**.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Dein Alltag rauscht vorbei, Termin folgt auf Termin, du funktionierst, aber du fühlst dich nicht mehr lebendig. Dein Kopf ist voller Gedanken, dein Herz still, dein Körper müde. Du bist für alle da – nur für dich nicht.

Ein Moment, in dem du dir eingestehst: „So, wie es gerade läuft, fühlt sich nicht mehr richtig an.“ Vielleicht bist du müde. Vielleicht bist du oft angespannt.

Vielleicht funktioniert dein Alltag – aber er fühlt sich leer an. Hier darfst du innehalten.

**Ohne Bewertung. Ohne Schuldgefühle. Einfach wahrnehmen.**

Es ist der erste Schritt zurück zu deiner Lebendigkeit: sehen, wo du gerade bist.

### Typische Signale der inneren Erschöpfung

Viele Frauen, mit denen ich arbeite, beschreiben ähnliche Anzeichen:

- **Ständige innere Unruhe, auch in ruhigen Momenten**
- **Müde, aber nachts nicht zur Ruhe kommend**
- **Funktionieren im Job und zu Hause – aber ohne Freude**
- **Körperliche Beschwerden ohne klare Ursache**
- **Gefühl, den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren zu haben**
- **Angst, „zu viel“ zu sein, wenn sie sich zeigen, wie sie wirklich sind**

Erkennst du dich in manchen Punkten wieder? Keine Sorge – es bedeutet nicht, dass mit dir etwas „falsch“ ist. Es bedeutet, dass dein Körper und deine Seele nach Aufmerksamkeit rufen.

## Reflexionsfragen – deine aktuelle Situation

Nimm dir einen Stift und ein paar Minuten Zeit. Schreib spontan auf, was dir einfällt – ohne nachzudenken, ohne zu zensieren.

1. Wie würde ich meinen aktuellen Energielevel von 1 (leer) bis 10 (voll) einschätzen?
2. Was gibt mir im Moment Kraft – und was raubt mir Kraft?
3. Wo in meinem Alltag funktioniere ich nur noch – und wo fühle ich mich lebendig?
4. Wann habe ich das letzte Mal bewusst auf meinen Körper gehört?
5. Was wünsche ich mir am meisten für mich – nicht für andere?

### Mini-Übung: Der 3-Minuten-Körperscan

Diese Übung hilft dir, deine inneren Signale wieder wahrzunehmen.

1. Such dir einen ruhigen Ort, setze dich bequem hin, schließe die Augen.
2. Atme drei Mal tief ein und aus.
3. Lenke deine Aufmerksamkeit von den Füßen langsam nach oben: Füße, Beine, Becken, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hals, Gesicht.
4. Spüre, wo sich Anspannung, Druck oder Leere bemerkbar machen.
5. Atme bewusst dorthin, wo du etwas fühlst. Stell dir vor, mit jedem Atemzug bringst du Weite in diesen Bereich.

Das Ziel ist nicht, etwas zu verändern – sondern zu fühlen, was da ist. Denn nur, was du wahrnimmst, kannst du liebevoll verwandeln.

### Meine Gedanken dazu:

### Muster, die uns lenken

Niemand entscheidet sich bewusst dafür, die eigenen Bedürfnisse zu übersehen. Es passiert leise, fast unmerklich. Wir übernehmen Erwartungen, passen uns an, wollen geliebt, anerkannt und gebraucht werden.

Was als Stärke beginnt, endet oft in Überforderung.

Niemand wacht morgens auf und denkt: „Heute entferne ich mich ein Stück mehr von mir selbst.“

Und doch passiert genau das oft schleichend.

Jahr für Jahr passen wir uns an, tragen Verantwortung, leisten mehr, als wir eigentlich können – und merken nicht, dass wir uns selbst immer weiter verlieren.

Das ist kein persönliches Versagen. Es ist das Ergebnis von gesellschaftlichen Erwartungen, Prägungen, alten Mustern und Glaubenssätzen, die wir übernommen haben, oft ohne sie je zu hinterfragen.

### Wie alte Muster und Prägungen wirken

- **Gelerntes Funktionieren**

Viele von uns haben früh gelernt: „Sei brav, sei fleißig, mach es allen recht.“

Das bringt Anerkennung – aber entfernt uns von unseren eigenen Grenzen.

- **Das Bild der starken Frau**

Immer stark, immer verfügbar, immer positiv. Doch Stärke ohne echte Selbstfürsorge brennt aus.

- **Überlagerte Gefühle**

Wir halten Gefühle zurück, weil wir gelernt haben, dass Wut, Traurigkeit oder Angst „nicht passen“. Aber Gefühle verschwinden nicht – sie suchen sich Wege über den Körper.

- **Stress-Programme**

Dauerstress bringt das Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Unser Körper bleibt in Alarmbereitschaft, auch wenn keine akute Gefahr besteht.

### Reflexionsfragen – dein persönliches Warum

**Nimm dir ein paar Minuten, um ehrlich hinzuschauen:**

1. Welche Sätze aus meiner Kindheit höre ich heute noch in meinem Kopf?
2. Wo bin ich heute mehr für andere da als für mich?
3. Wo tue ich Dinge aus Angst, sonst nicht mehr geliebt oder gebraucht zu werden?
4. Wie reagiere ich auf Stress – Rückzug, Wut, Aktionismus?

#### Mini-Übung: Den inneren Beobachter aktivieren

Diese Übung hilft dir, Muster zu erkennen, ohne dich in ihnen zu verlieren

1. Schließe deine Augen. Atme ruhig und gleichmäßig.
2. Stell dir vor, du trittst einen Schritt zurück – als würdest du dich selbst von außen sehen.
3. Schau dir liebevoll zu: Was tust du gerade oft aus Pflicht, was aus Freude?
4. Nimm wahr, ohne zu bewerten.
5. Bedanke dich innerlich bei dir selbst für alles, was du schon geschafft hast.

#### Meine Gedanken dazu:

### Zurück ins Spüren

Wir haben verlernt, zu fühlen. Der Kopf ist laut, der Körper leise. Dabei ist das Fühlen unser innerer Kompass: Es zeigt, was wir brauchen, wer wir sind, was uns wirklich lebendig macht.

### Warum Fühlen heilsam ist

- Es schafft Verbindung: zu dir, zu anderen, zum Leben.
- Es löst Blockaden: Gefühle, die gefühlt werden, können gehen.
- Es schenkt dir Klarheit: Du erkennst, was du wirklich willst.
- Es stärkt die Resilienz: Weil du Signale früh wahrnimmst und handeln kannst.



## Reflexionsfragen – wo fühlst du (nicht) hin

**Nimm dir ein paar Minuten, um ehrlich hinzuschauen:**

1. Wann spüre ich Freude - und wann merke ich sie nicht mehr?
2. Welche Gefühle halte ich zurück?
3. Was würde passieren, wenn ich meine Gefühle offen zeigen würde?
4. Wo entscheide ich rational gegen mein Bauchgefühl?

### Mini-Übung: 3 Minuten Körperreise

Der Weg zurück zu dir beginnt nicht im Kopf. Er beginnt im Körper. Im Fühlen. In der stillen Verbindung nach innen.

1. Setze dich bequem hin, Augen schließen.
2. Atme tief ein und aus.
3. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper: Kopf, Nacken, Schultern, Brust, Bauch, Beine, Füße.
4. Nimm wahr, ohne zu bewerten.
5. Beende mit drei tiefen Atemzügen und einem leisen Danke an dich.

Oft ist es ein kleiner Moment, der dich wieder spüren lässt, dass da noch Leben in dir fließt.

**Meine Gedanken dazu:**

# Deine nächsten Schritte: Seminare & Coaching - Starte in dein neues Leben voller Energie & Leichtigkeit

Meine Seminare als auch mein Mentoring sind Räume, in denen du aus deinem Kopf zurück in deinen Körper findest. Räume, in denen du spürst, was wirklich in dir steckt – deine Kraft, deine Freude, deine Klarheit, deine weibliche Energie.

**Drei Formate, ein Ziel: Dich zurückzubringen zu dir selbst.**



## Dein Life Reset

2,5 Tage Lebensfreude Seminar

Ein sanfter, klarer Überblick über alles, was dich wieder ins Fühlen, Erleben und zu neuer Energie bringt. Theorie, praktische Übungen, Körperwahrnehmung, erste Impulse für dein neues, lebendiges Leben.

Gönn dir eine Auszeit, die dich wirklich verbindet – mit dir selbst, deinem Körper und deiner inneren Kraft.

## Die Kämpferin in dir

5 Tage Intensivseminar

Es ist Zeit, deine innere Kämpferin zu wecken!

Hier wirst du mutig, klar, stark. Alte Muster, Blockaden, Glaubenssätze, Ängste – wir lösen sie. Du findest deine wahre innere Kraft, Selbstliebe, Klarheit und die Stärke, dein Leben selbstbestimmt und voller Herz zu leben. Lebe deine Kraft – Spüre deine Energie!



## Dein Heart & Power - Mentoring

12 Wochen Begleitung

Dieses Mentoring ist eine Reise. Eine Reise zurück zu dir, zu deiner inneren Klarheit, deiner Energie, deiner Freude.

Über 12 Wochen begleite ich dich intensiv: theoretisches Wissen, praktische Körperübungen, Atem- und Imaginationsreisen, Trance, Meditation und Entspannungsübungen - alles miteinander kombiniert, damit Kopf, Herz und Körper wieder zusammenarbeiten.

Wir lösen Blockaden, stärken deine Resilienz und bringen dich in deine Klarheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude.

## Bonus

Ich war selbst im Hamsterrad gefangen – Außendienst, drei Kinder, Dauerstress, kaum Zeit für mich, körperlich krank, innerlich leer. Ich habe nur funktioniert. Resilienz war für mich ein Fremdwort. Meine Angst anzuhalten war größer als der Schmerz.

Heute lebe ich mit meinen Kindern voller Energie, Mut und Freude. Ich habe mein eigenes Business gegründet und begleite Frauen auf dem Weg zurück zu ihrer Kraft.

Ich bin mental stark, mutig, resilient – und liebe es, anderen Frauen zu zeigen, wie sie ihren Weg zurück in ihr wahres, lebendiges Leben finden.

Ein kleiner Kompass für mehr Resilienz in deinem Leben – für eine starke Seele.

Resilienz – da reden wir über den Umgang mit Herausforderungen, eine gute Selbstfürsorge, ein gutes Zeitmanagement, Selbstregulation, innere Balance und Gelassenheit. Denn klares Denken entsteht durch unsere Selbstregulation und gute Stressbewältigung.

### Atem-Reset (2 Minuten)

- Setze dich bequem hin, lege eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch.
- Atme vier Sekunden tief durch die Nase ein – spüre, wie sich dein Bauch hebt.
- Halte den Atem kurz – und atme sechs Sekunden langsam durch den Mund wieder aus.
- Wiederhole diesen Rhythmus zehn Atemzüge lang.

*Wirkung: Sofortige Entspannung und Klarheit.*



### Energie aktivieren (2 Minuten)

- Reibe beide Handflächen kräftig aneinander, bis Wärme entsteht.
- Lege die warmen Hände an die Seiten deines Halses oder auf dein Herz.
- Spüre, wie Wärme und Energie in deinen Körper strömen.
- Stelle dir vor, mit jedem Atemzug füllt sich dein Körper mit neuer Lebensenergie.

*Wirkung: Mehr Lebendigkeit und innere Stärke.*



### Körper spüren (3 Minuten)

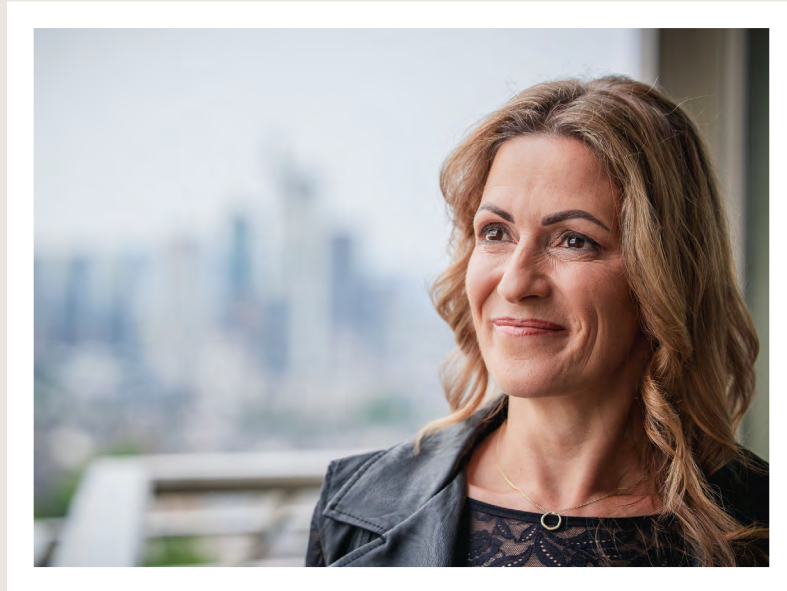
- Stelle dich barfuß hin, Füße hüftbreit.
- Schließe die Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Kopf.
- Fühle jeden Bereich – ohne etwas zu verändern, nur wahrnehmen.
- Beende die Übung, indem du die Füße fest in den Boden drückst und tief ein- und ausatmest.

*Wirkung: Du kommst raus aus dem Kopf – rein ins Hier & Jetzt.*





Mutsprung Akademie



**Beginne deine Reise jetzt!**

Ich freue mich, wenn ich dich auf deiner Reise begleiten darf - buche dir unverbindlich und kostenfrei ein erstes Kennenlernen!

Claudia Edelmann

[info@mutsprungakademie.com](mailto:info@mutsprungakademie.com)

+49173 6966760

Mehr Leichtigkeit unter:

[www.mutsprungakademie.com](http://www.mutsprungakademie.com)