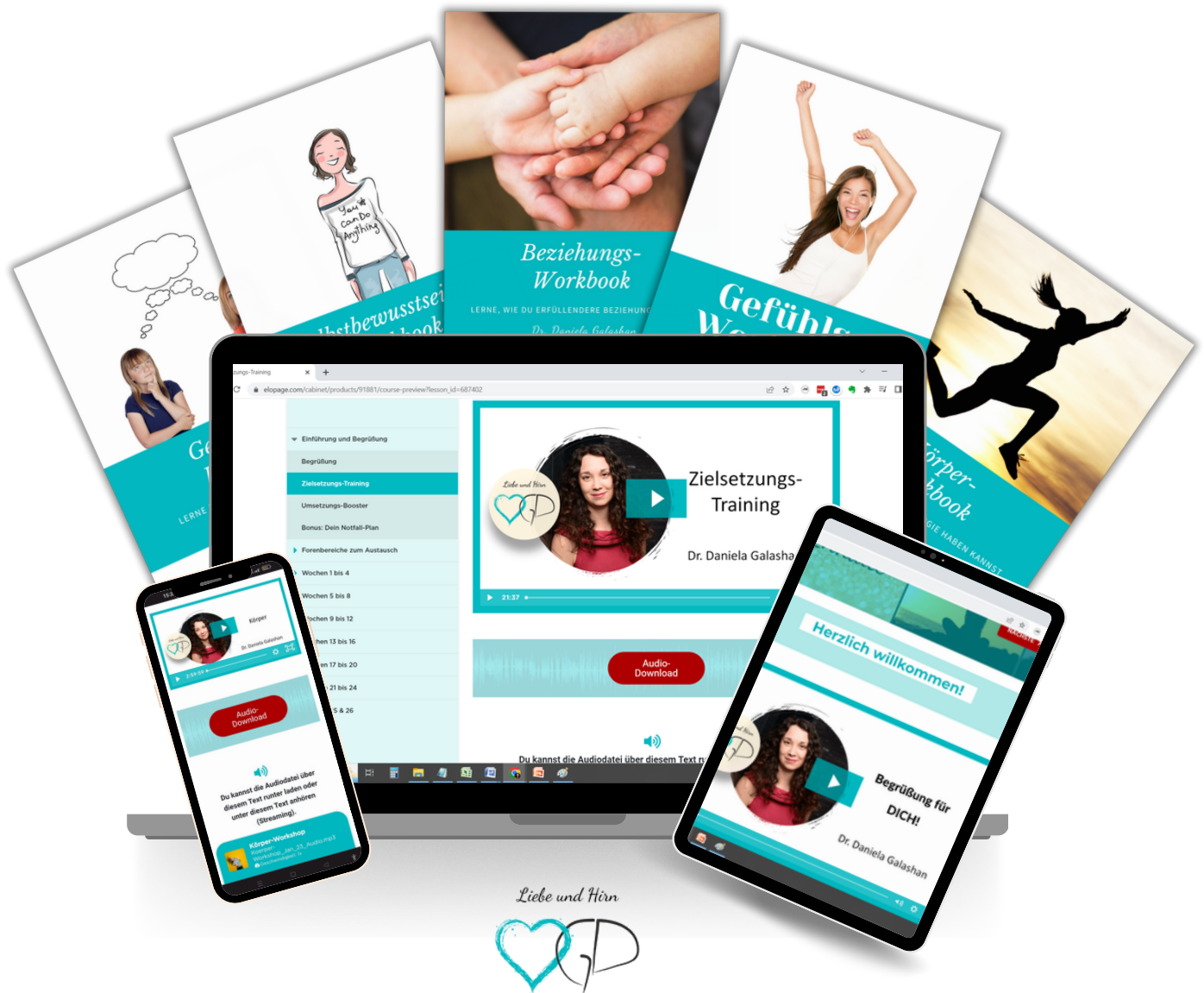


MOMpowerment

Premium Programm



<https://liebeundhirn.de/mompowerment-feedback>



Schön, dass Du hier bist!

Ich bin Daniela (Galashan), Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Wissens- und Weiterentwicklungs-Junkie und habe 3 Kinder. In der 10. Klasse wurde ich mit meinem Mann verkuppelt, was für ein Glück! Nun sind wir seit über 26 Jahren zusammen. Noch früher, mit 12 Jahren, wollte ich "Hirnforscherin" werden (wegen Epilepsie in unserer Familie), kam dann über die Psychologie zu den Neurowissenschaften und habe 14 Jahre an der Bremer Uni geforscht und gelehrt (in Psychologie und im englischsprachigen "Master of Neurosciences").

Hier erfährst Du was über mein Herzens-Projekt, das MOMpowerment Premium Programm. Du schaust lieber Video statt zu lesen? Dann schau hier die 26 Aspekte, die beim MOMpowerment anders sind als bei anderen Programmen: <https://youtu.be/fXYKZHUxXHM> Du kannst sie aber auch lesen auf den weiteren Seiten ;-)

Kham Klameth, 45, mit 2 Kindern (6 & 9) hatte schon nach der Hälfte des Programms begeisterte Worte:

"Ich habe wirklich in den letzten 3 Jahren 5-stellige Beträge ausgegeben für Coaching, Kurse, Workshops, Retreats... Es hat mir jedes Mal irgendwas gebracht, ... aber es war nie komplett und bei Dir ist wirklich alles vollständig und Du hast jedes Versprechen gehalten."

Ihrer Meinung nach ist es: ***"die beste Investition, die ich bis jetzt gemacht habe für meine persönliche Entwicklung"***.

Und dabei hatte sie erst die Hälfte der Inhalte erlebt. Mit der Ansicht ist sie nicht allein! Hier kannst Du Dir ihr Video-Feedback und weitere selbst anschauen: <https://liebeundhirn.de/mompowerment-feedback>

Für wen ist das MOMpowerment Programm?

Viele der MOMpowerment Teilnehmerinnen hatten im Hintergrund ein **diffuses Gefühl der Unzufriedenheit**. Oder sie hatten das **Gefühl, dass viel mehr möglich sein könnte** in ihrem Leben.

Auch hatten viele von ihnen immer wieder **Schuldgefühle oder Sorgen**, wenn sie anders gehandelt haben, als sie es sich für ihre Kinder wünschten, denn sie haben ziemlich **klare Wert-Vorstellungen**, die sie ihren Kindern gerne vorleben möchten (z.B. Wertschätzung, Liebe, Vertrauen, Lebensfreude...), aber die im Alltag leider öfter untergingen als es ihnen lieb war.



Die meisten MOMpowerment Mütter vereint die Erkenntnis, dass all das Wissen (aus Büchern, aus dem Studium...) leider oft nicht so gut hilft im eigenen Alltag und dass ihnen bisher die **passenden Techniken fehlten**, um sich vieles zu erleichtern und um das eigene Potenzial (und das der Kinder) besser leben zu können.

Sie wünschten sich einen **Plan**, der das **Fachwissen endlich anwendbar macht** aufs eigene Leben. Am liebsten in **einfachen Schritten** mit **geringst möglichem Zeitaufwand** (15 Minuten pro Woche, quasi wie eine Vorlage zum „Malen nach Zahlen für Dein Lebensglück als Mama“). Denn im Alltag fehlten ihnen **effektive Lösungs-Strategien**, um Herausforderungen im Familienleben besser zu meistern (z.B. weniger schimpfen, gelassener sein in Stress-Situationen, starke elterliche und kindliche Gefühle entspannter meistern, Grenzen setzen, das Miteinander als Paar entspannter & liebevoller meistern...).

Was sie sich wünschen

- Familie, Arbeit, Haushalt, Partnerschaft (oft auch Ehrenamt) besser **unter einen Hut zu bringen**
- mehr **Lebensfreude & Leichtigkeit**, um die Zeit genießen zu können
- die Mutter sein zu können, die sie von Herzen sein möchten (gelassen, liebevoll, geduldig, wertschätzend)
- mehr **Energie, Zeit und Nerven** übrig zu haben
- **bindungs- und bedürfnisorientierte Lösungen** für alltägliche Probleme und für Probleme, die noch auftreten können, wenn die Kinder älter sind
- die **Partnerschaft neu aufleben** zu lassen
- ein **friedliches und Kraft gebendes Miteinander** in der Familie zu leben
- die **eigene Stärke** und das **innere Gleichgewicht** (wieder) zu finden
- mehr **Selbstliebe und Selbstvertrauen**
- lernen, der eigenen **Intuition vertrauen** zu können (mit weniger beeinflusstem Bauchgefühl)
- alte **Muster und Glaubenssätze auflösen**, um den Kindern **weniger Ballast** mitzugeben

Was unterscheidet MOMpowerment? I

Du kannst Dir 26 Gründe hier als Video anschauen, hier im Text sind es 28:

<https://youtu.be/fXYKZHUnXHM>

Das MOMpowerment Programm ist anders als andere Mama-Coching-Programme, weil...

- 1. Du **echtes psychologisches und neurowissenschaftliches Wissen** bekommst (nicht nur aus Büchern, sondern von echten wissenschaftlichen Studien, die ohne Vorwissen schwer nachvollziehbar sind),
- 2. es auf meiner **langjährigen Expertise** in Psychologie und Neurowissenschaften basiert und sich teilweise die Tipps aus beiden Gebieten unterscheiden oder ergänzen (die Expertise, die dahinter steht: 5-jähriges Psychologie-Studium mit Fokus auf Neuropsychologie, klinischer Kinderpsychologie & pädagogischer Psychologie, 14 Jahre Arbeit in Forschung & Lehre an der Bremer Uni). Ich bin seit über 22 Jahren darauf trainiert wissenschaftliche Studien zu lesen, die Zusammenhänge schnell zu verstehen, das Wichtigste raus zu ziehen und es möglichst verständlich zusammen zu fassen, genau das hab ich für das Programm getan,
- 3. ich selbst die **Erfahrung mit 3 Kindern** habe **bis zur Pubertät** (nicht nur kleine Kinder) und es auch kenne, mit Kindern berufstätig zu sein, sowohl angestellt als auch selbständig mit allen aufkommenden Herausforderungen,
- 4. Du über 6 Monate hinweg immer wieder **individuelle Lösungen** bekommst zu allen anfallenden Herausforderungen im Beruf und im Privatleben (in der psychologischen Beratung),
- 5. Dein **Gehirn** über die Zeit hinweg **auf Lösungsfindung trainiert** wird (es wird ähnlich wie ein Muskel so, wie wir es nutzen),
- 6. die Inhalte so **kurz** sind, dass Du sie auch tatsächlich im Alltag unterbringen kannst (**15 Min. in der Woche** als Audiodatei kann man sogar anhören, wenn man krank im Bett liegt),
- 7. das Programm **gehirn-gerecht gestaltet** ist, um den Erfolg bestmöglich zu sichern,
- 8. es eine **extra Umsetzungs-Lektion** gibt am Anfang, um **Gewohnheiten gehirn-gerecht in den Alltag zu integrieren**. Damit Du gleich am Anfang eine Strategie entwickelst, wie Du es schaffst, die Inhalte auch tatsächlich zu nutzen & die Aufgaben wirklich zu machen,

Was unterscheidet MOMpowerment? II

Das MOMpowerment Programm ist anders als andere Mama-Coching-Programme, weil...

- 9. **das Unbewusste mit einbezogen** wird. Sowohl durch einzelne Übungen, als auch durch Dein **individuelles Ziele-Video**, das hilft, dass **DEINE** Ziele im Unbewussten integriert werden (eigentlich 2 Gründe ;-),
- 10. auch der **Körper einbezogen** wird durch **Embodiment-Übungen** und es so auf einer tieferen Ebene wirkt,
- 11. es **inhaltlich so umfassend** ist (**6 Bereiche**: Gedanken, Gefühle, Selbstbewusstsein, Körper, Beziehungen & Organisation). Gerade den letzten Bereich gibt es üblicherweise nicht in ähnlichen Programmen und wenn Du hilfreiche Abläufe und Routinen etabliert hast, kann Dir das täglich so viel Zeit, Kraft und Nerven sparen,
- 12. die **Arbeit an diesen 6 Bereichen GLEICHZEITIG** mehr ergibt als die Summe seiner Teile (also mehr als wenn Du 6 verschiedene Kurse zu diesen 6 Themen kaufst, weil es ja ein **Gesamtkonzept** ist, das dafür sorgt, dass sich die Effekte nicht nur aufaddieren, sondern **potenzieren** können),
- 13. es **über 160 Literaturquellen** umfasst und Du transparent nachvollziehen kannst, woher eine Information kommt und zu allen Themen weißt wo Du weiter lesen kannst, falls Du möchtest,
- 14. es einen **Methoden-Mix** gibt an verschiedenen Komponenten (Online-Lektionen, live Workshops, Workbooks, psych. Beratungen, Audios, Videos, Texte...) und es dadurch **tiefer wirkt**,
- 15. die Aufgaben, die Du jede Woche durch die Woche mitnimmst und die meist **nebenher im Alltag durchführbar** sind, dafür sorgen, dass Du stetig etwas Neues anwendest und **Dein Gehirn flexibler wird**,
- 16. Du laut Aussagen der bisherigen Teilnehmerinnen eine **neue Perspektive gewinnst**, die Dir nie mehr genommen werden kann, weil Du Dinge anders siehst und die psychologischen Hintergründe kennst,
- 17. die Lektionen **unter psychologischen Gesichtspunkten** so aufsteigend angeordnet sind, dass eine **Entwicklungsreise** entsteht, die vom Verstand Richtung Gefühl / Intuition geht und für **immer tiefer gehende Veränderungen** sorgt,

Was unterscheidet MOMpowerment? III

Das MOMpowerment Programm ist anders als andere Mama-Coching-Programme, weil...

- 18. die **Inhalte langfristig verfügbar** sind, so dass Du sie auch später noch nutzen kannst, wenn Deine Kinder in der Pubertät oder auch aus dem Haus sind (=ein **Wissens-Schatz für den Rest Deines Lebens!**),
- 19. das **Wissen geupdated wird**, so dass Du auch wenn Du Jahre vorher gebucht hast dann Zugriff hast auf neue Inhalte, die ich zugefügt habe (z.B. **neue wissenschaftliche Erkenntnisse, neue Studien...**),
- 20. **kein Wissen zurück gehalten** wird für ein Nachfolge-Programm, sondern Du die effektivsten Strategien erfährst, mit denen Du dafür sorgen kannst, in diesen 6 Bereichen gut aufgestellt zu sein (Du erhältst sogar nach dem Gespräch in der Hälfte die Anleitung wie Du mit einer kostenfreien Software jederzeit **selbst Ziele-Videos erstellen** kannst, die aufs Unbewusste wirken),
- 21. Du die Reise **nicht allein** machst, sondern **mit Gleichgesinnten**: mit anderen wunderbaren Frauen, die sehr ähnliche Werte haben wie Du und sich das gleiche wünschen für sich und ihre Kinder,
- 22. Du in der psychologischen Beratung einerseits merkst, dass nicht nur Du allein bestimmte Probleme hast und weil Du dort auch zusätzlich noch **Lösungen von den anderen** bekommen kannst und auch **Lösungen für Probleme, die Du von allein vielleicht nie angesprochen hättest**, weil Du nicht daran gedacht hättest,
- 23. Du über die Zeit hinweg so viele verschiedene Lösungs-Strategien hörst, dass **Dein Gehirn ein riesiges Lösungs-Repertoire erwirbt** und es Dir auch **immer leichter fallen wird, Dir selbst neue Lösungen auszudenken** und **Strategien zu kombinieren**,
- 24. wir **an Deiner Identität ansetzen**: Du überlegst Dir am Anfang, was für ein Mensch Du sein möchtest und wir schauen, wie das Programm Dir dabei helfen kann genau Deine Ziele damit zu erreichen,
- 25. direkt **ab Deiner Buchung** eine **6-minütige Lektion mit Notfall-Strategien** frei geschaltet ist. Die ersten **positiven Effekte** des Programms zeigen sich zum Glück **schnell**, oft innerhalb der ersten 2 Wochen, so dass Du nicht lange auf Erfolge warten musst,

Was unterscheidet MOMpowerment? IV

Das MOMpowerment Programm ist anders als andere Mama-Coaching-Programme, weil...

- 26. mein Fokus bei der Entwicklung des Programms darauf lag, **komprimiert die wichtigsten Wissensinhalte** zusammenzufassen (in 15 Min. Input stecken viele Stunden Recherche, zusammenfassen...) und **die Strategien** auszuwählen, die mit dem **geringsten Zeitaufwand** den **größten Effekt** haben. Ich hab so viele weitere Materialien (Studien und Bücher gelesen, die ich nicht mit rein genommen habe), dass ich damit viele weitere Kurse füllen könnte, weil ich fürs MOMpowerment Programm **nur das Beste ausgewählt** habe. So ist für Dich gesichert, dass Du nur die **geringst mögliche Zeit aufwenden** musst und **maximal davon profitieren** kannst.
- Grund 27 (später zugefügt): die Erfolgs-Garantie! Siehe [Feedback-Seite](#)
- Grund 28: zusätzliche Lektion mit effektiven Strategien zum Umgang mit akutem Stress & Trauma-Vermeidung für Dich und Deine Familie (direkt am Anfang freigeschaltet)

Das waren die Gründe, die das MOMpowerment Premium Programm einzigartig machen. Das hab ich auch als Video so aufgenommen und den im Grunde wichtigsten vergessen: die **Erfolgsgarantie** (siehe Häufige Fragen-Seite)!

Solche "Standard-Komponenten" wie **wöchentl. Erinnerungs-Mails** mit dem Link zur neuen Lektion, **Workbooks** mit den ganzen Übungen aus den Workshops, **Arbeitsblätter**, extra **Audio-Dateien** mit den Übungen aus den Workshops, (damit Du jeweils nicht den ganzen Workshop anhören musst, wenn Du nur eine Übung suchst), **3 Einzelgespräche** mit mir und einer **WhatsApp-Gruppe zum Austausch unter euch Teilnehmerinnen**, hab ich nun gar nicht mit erwähnt. Sowas haben andere Kurse vielleicht ja auch (außer meiner Expertise), daher hab ich es oben nicht aufgeführt, auch wenn es mit dabei ist.

Wichtiger sind die genannten Gründe, die MOMpowerment Premium von den üblichen Coaching-Programmen unterscheiden und dafür sorgen, dass die Kundenfeedbacks so sind, wie sie sind. Die sprechen ja für sich.

Und ja, der **Gesamtwert** der positiven Effekte für das eigene Leben & die Kinder ist **unschätzbar wertvoll**. Es kommt auch weiterhin immer wieder die Rückmeldung, dass es wesentlich mehr wert ist. Daher steigt der Preis immer mal wieder. Je früher Du also einsteigst, desto günstiger ist es für Dich!

Du willst dabei sein? Dann lass uns unverbindlich (für 0€) telefonieren und rausfinden, ob es passt für Dich:

Termin finden

Was Teilnehmerinnen sagen

Da ich inzwischen viele Feedbacks habe, ist hier eine ganze Seite voll:

<https://liebeundhirn.de/mompowerment-feedback>

NORA VÖLKER,
PSYCHOLOGIN:



"Das Ziele-Video, das hat bei mir wirklich glaub ich auch ganz viel verändert. Immer wieder auch mit den Zielen sich zu beschäftigen und wie in so eine "Ziel-Trance" zu kommen, anstatt in eine "Problem-Trance".

Natascha (2 Kinder) schreibt sie **hatte "plötzlich genau in den richtigen Momenten deine Worte in meinen Kopf und hatte damit die Möglichkeit die Situation anders zu beurteilen oder anders zu handeln, als ich es bisher gemacht hab."** Außerdem ist sie überzeugt: **"Wissen setzt sich fest und man kann gar nicht anders, als die Welt mit diesem Wissen anders zu betrachten als vorher."**

1 Jahr nach dem MOMpowerment Programm sagte Anita H.: **"Für mich war das der Jackpot! Es hat mir wirklich wahnsinnig viel weitergeholfen."**

Kathrin, 39, mit 2 Kindern sagte: **"Ich bereue keine Sekunde mich für das Programm entschieden zu haben und es ist/war das Geld auf jeden Fall wert."**

So fühlt sich Anita H. (2 Kinder) durchs MOMpowerment Programm

**"klarer
stärker
ruhiger
zufriedener
liebvoller
verständnisvoller
und noch vieles mehr!"**

“

Ich schaffe es inzwischen fast immer, selbstständig Lösungen für auftretende Konflikte oder Probleme zu finden, die perfekt zu unserer Familie passen.

Melanie, 29, 2 Kinder (3,5 J. & 8 Mon.)

"Über die Wegstrecke des Lebens hat man viele Einflüsse erfahren, die nicht unbedingt hilfreich waren für ein zufriedenes und glückliches Leben. Mit Danielas Kurs kann man viele dieser Einflüsse neu sortieren und sich vielleicht auch von ihnen distanzieren oder lösen. Damit geht man einen wichtigen Schritt Richtung Zufriedenheit und Gelassenheit, was nicht nur einem selbst sondern dem ganzen Umfeld gut tut!" sagt Julia S., (2 Söhne)

<https://liebeundhirn.de/mompowerment-feedback>

Was ist alles drin?

Auf einen Blick

- Wöchentl. Inhalt (als Video, Audio und Text, je ca. 15 Min.)
- Wochenaufgabe (oft nebenher im Alltag machbar)
- Wöchentliche Erinnerungs-Mail
- Bonus: 2x / Monat psychologische Beratungsstunde in der Gruppe per Zoom: psych. & neurowiss. fundierte Lösungen für all DEINE Herausforderungen (z.B. von Arbeits- über Partnerschafts-Themen bis zu Hausaufgaben, Medienkonsum bis zu Wutanfällen)
- Bonus: 1x / Monat mehrstündiger Vertiefungs-Workshop (je zu einem der 6 Themen) über Zoom
- 6 Workbooks zu den Workshops mit Arbeitsblättern usw.
- 3 Einzel-Beratungstunden
- 4 Zusatz-Trainings direkt ab Buchung: "neue Gewohnheiten gehirngerecht etablieren", "Ziele setzen, die sich auf Deine Identität beziehen", "Notfall-Strategien" für direkte Lösungen stressiger Situationen und "Soforthilfe & Strategien bei traumat. Situationen"
- Inhalte langfristig verfügbar
- Updates inklusive: neue Studien und Strategien werden zugefügt
- Gruppe mit Gleichgesinnten motivierten Müttern: Austausch über WhatsApp
- ein individuelles Ziele-Video mit DEINEN, von Dir festgelegten Zielen (so gestaltet, dass Dein Unbewusstes einbezogen wird und mit an der Erreichung Deiner Ziele arbeitet)..
- Nach dem Gespräch in der Hälfte: 2 extra Videos zur Anleitung, wie Du Ziele-Videos jederzeit selbst erstellen kannst mit einer kostenfreien Software
- Erfolgs-Garantie

Nächste Schritte

Wählen Sie einen Tag aus



Schritt 1

Du klickst auf den Link und suchst Dir einen Termin für ein kostenfreies Gespräch aus.

Schritt 2

Wir telefonieren und finden heraus, wo gerade Deine Herausforderungen liegen.

Schritt 3

ich sage Dir ehrlich, ob ich denke dass es passt und Du entscheidest in Ruhe, ob Du dabei sein willst.

Wichtige Info:

Das MOMpowerment Premium Programm ist nicht dauerhaft geöffnet, es gibt Zeiträume, in denen man nicht dazukommen kann. Melde Dich also so schnell wie möglich, wenn wir gemeinsam schauen sollen, ob das MOMpowerment Premium Programm zu Dir passen könnte. In meinen Gesprächen gibt es keinen Druck und kein Überreden, weil ich nur Teilnehmerinnen dabei haben möchte, die sich von sich aus aus ganzem Herzen fürs Programm entscheiden.

Klicke dazu einfach auf den Button oder auf diesen Link:

<https://calendly.com/liebeundhirn/mompowerment-gesprach-vifugo>

Termin finden

Häufige Fragen

☑ Gibt es eine Garantie? Wird es mir was bringen?

Ja! Es gibt die Erfolgs-Garantie! Wenn Du die Inhalte (15 Min. / Woche) genutzt und die Aufgaben gemacht hast, dann garantiere ich Dir eine Verbesserung in mehreren Bereichen (sogar ohne die psych. Beratungen & zusätzlichen Workshops!). Falls es keine Verbesserung in mindestens 2 Bereichen gäbe (viele verbessern sich in allen Bereichen!), dann schenke ich Dir nach dem Programm zwei weitere 1:1-Treffen mit mir, in denen wir konkret weitere Schritte für Dich festlegen, wie Du Deine Ziele noch erreichen kannst. Damit ist **sicher gestellt, dass sich das Programm für Dich auf jeden Fall lohnt und Dir Effekte bringen wird**. Der Fall kam bisher seit 2020 noch nie vor, bisher haben alle Teilnehmerinnen mehrere gute Verbesserungen erreicht.

☑ Ist das Gespräch wirklich kostenfrei?

JA! Und **unverbindlich**. Im Gespräch für 0€ geht es um DICH und darum, was **Deine aktuellen Herausforderungen** sind. Es soll Dir Klarheit bringen und wenn Du möchtest können wir schauen, ob das MOMpowerment Premium Programm Dir dabei helfen könnte. Natürlich kannst Du auch all Deine Fragen zum Programm stellen.

☑ Ich hab schon in anderen Programmen mitgemacht, die nichts gebracht haben...

Das ist tatsächlich oft der Fall, damit bist Du nicht allein! Lass uns gerne im Gespräch herausfinden, woran es gelegen haben könnte, was Du für Deinen Erfolg benötigst und ob das MOMpowerment Premium Programm Dir das bieten kann. Die Inhalte sind gehirn-gerecht und beziehen das Unbewusste mit ein, um die üblichen Umsetzungs-Schwierigkeiten zu vermeiden und durch die psychologische Beratung können alle aufkommenden Herausforderungen zeitnah gelöst werden.

HAST DU WEITERE FRAGEN?

LASS UNS SPRECHEN