



DEIN 3 SCHRITTE NOTFALL PLAN *für mehr innere Ruhe*

Wenn der Sturm im Kinderzimmer (oder in dir selbst) tobt, ist keine Zeit für lange Theorie. In diesen Momenten brauchst du einen Anker, der dich sofort zurück in deine Mitte bringt. Hier ist dein 3 Schritte-Plan für akute Stressmomente:



Schritt 1

Die Stopp-Taste drücken!

Bevor du reagierst, schimpfst oder handelst:
Halte inne! Dein Nervensystem ist gerade im Alarm-Modus. Um wieder klar denken zu können, müssen wir den Körper beruhigen.

Die 4-7-8 Atmung: Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein. Halte den Atem für 7 Sekunden an. Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus.

Warum das hilft: Das lange Ausatmen signalisiert deinem Gehirn sofort: "Wir sind in Sicherheit". Dein Puls sinkt und du gewinnst wertvolle Sekunden zwischen Reiz und Reaktion.



DEIN 3 SCHRITTE NOTFALL PLAN *für mehr innere Ruhe*



Schritt 2

Den Fokus verändern

Statt dich von den großen Gefühlen deines Kindes mitreisen zu lassen, nimm die Position einer liebevollen Beobachterin ein.

Der Gefühls-Check: Sag dir innerlich: "Ich sehe, dass mein Kind gerade eine schwere Zeit hat. Es will mich nicht ärgern, es ist einfach überfordert."

Warum das hilft: Dieser kleine Satz schafft Distanz zwischen dir und dem Wutanfall. Du bist nicht mehr das "Opfer" der Situation, sondern die erwachsene Begleiterin, die den Überblick behält.



DEIN 3 SCHRITTE NOTFALL PLAN *für mehr innere Ruhe*



Schritt 3

Den sicheren Hafen öffnen

Jetzt, wo du selbst ruhiger bist, kannst du deinem Kind die Sicherheit geben, die es gerade so dringend braucht.

Präsenz zeigen: Gehe auf Augenhöhe. Manchmal reicht es, einfach nur da zu sein, ohne viel zu sagen. Ein ruhiges "Ich bin da. Ich halte das mir dir aus." bewirkt oft Wunder.

Körperkontakt (falls erlaubt): Eine sanfte Berührung oder eine Umarmung kann das Nervensystem deines Kindes sofort regulieren. Wenn dein Kind das gerade nicht möchte, bleibe einfach in seiner Nähe.



DEIN 3 SCHRITTE NOTFALL PLAN
für mehr innere Ruhe

Dein Mama Mantra für schwierige Momente:

“Ich muss nicht perfekt sein. Ich muss nur da sein.”

Su machst das großartig! Jeder Moment, in dem du ruhig bleibst, ist ein Geschenk für die Seele deines Kindes.

Möchtest du tiefer in die Welt der Kinderentspannung eintauchen? Besuche mich auf www.seelenbalancekinder.com oder schreibe mir eine Nachricht auf Instagram @seelenbalance.by.josefin.

ALLES LIEBE, DEINE

Josefin