

**Ruhig bleiben, wenn's kracht
"Deine innere Ampel"
- Wie du erkennst, wann du dich verlierst**

(und was du dann tun kannst)

Schön, dass du hier bist!

Liebe Mama, lieber Papa,

dies ist ein 7-seitiger PDF-Guide, der Eltern hilft:

- ihre aktuellen emotionalen Zustände besser einzuordnen
- den Kreislauf von Überforderung zu verstehen
- ein erstes Tool zur Regulation anzuwenden
- ein Beispiel Emotions- Check-in für dich und dein Kind



[Schau hier für tieferes Wissen!](#)

Mein TIPP: Drucke dir dieses Workbook aus, für ein besseres Verständnis.

"Die Art, wie du dein Kind behandelst, macht einen Unterschied in dieser Welt! Und du darfst entscheiden, welchen Unterschied du machen möchtest!"

Gesa Marie Meinardus

Rechtliche Hinweise:

© Copyright 2025 - Urheberrechthinweis Alle Inhalte, insbesondere Texte, Grafiken und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Gesa Marie Meinardus (@geliebt.getragen.gehalten) vorbehalten.



WWW.GELIEBT-GETRAGEN-GEHALTEN.DE



GELIEBT.GETRAGEN.GEHALTEN

"Deine innere Ampel" Wie du erkennst, was in dir los ist – und liebevoll mit dir bleibst, auch wenn's kracht.

Kennst du das? Du willst ruhig bleiben – aber dein Körper übernimmt?
Du sagst Dinge, die du später bereust.
Oder du ziehst dich zurück und funktionierst nur noch.



Danach?

Schuldgefühle. Selbstkritik. Vielleicht der Gedanke: „Ich müsste das doch können...“

❤ Hier kommt die Entlastung:



Du bist nicht falsch.

Du musst dich nicht besser im Griff haben.

Was du brauchst, ist ein Verständnis für dein Nervensystem – und kleine Tools, die dich zurück in deine innere Ruhe bringen.

➡ Du bist nicht falsch. Dein Nervensystem schützt dich.

In diesem Guide lernst du:

- warum du manchmal überreagierst (und das normal ist)
- wie du erkennst, in welchem Zustand du gerade bist
- und was du sofort tun kannst, um zurück in deine Mitte zu finden

"Deine innere Ampel"
Wie du erkennst, was in dir los ist – und liebevoll mit
dir bleibst, auch wenn's kracht.

Was, wenn deine Reaktion gar keine Schwäche ist – sondern ein automatischer Schutzmechanismus?

Dein Nervensystem scannt in jedem Moment:

Bin ich sicher? Oder in Gefahr?

Und es reagiert – bevor du darüber nachdenken kannst.

Stell dir das Ganze wie eine Ampel vor:



Die Ampel erklärt (Kurzfassung)

Dein Nervensystem arbeitet wie eine Ampel:

Es zeigt dir, ob du gerade verbunden bist – oder in Stress- oder Schutzmodus.

Farbe Zustand Du fühlst dich...

- Blau Rückzug, Untererregung müde, leer, traurig
- Grün Regulation, Verbindung ruhig, klar, offen
- Gelb Alarm, Flucht/Kampf gereizt, überfordert
- Rot Shutdown, Überwältigung wütend, panisch, taub

Wichtig:

Diese Reaktionen sind nicht falsch.

Sie zeigen: Du brauchst Sicherheit. Nicht Kontrolle.

⌚ Wichtig zu wissen:

Alle Zustände sind normal.

Aber sie bestimmen, wie du mit dir selbst und deinem Kind umgehst.

Regulation bedeutet:

Nicht „immer cool bleiben“, sondern dich selbst liebevoll zurück in grün begleiten, wenn du dich verlierst.

Dein erstes Tool zur Selbstregulation

Der lange Atem

💡 Wenn du dich im Stress verlierst, ist dein Atem der direkteste Weg zurück zu dir.

Wenn du atmest, beruhigst du dein Nervensystem.

Aber nicht irgendwie – sondern so:

⌚ So geht's:

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein
- Atme 8 Sekunden durch den Mund aus
- Wiederhole das 3–5x
- Lass den Ausatem hörbar und lang sein (z. B. „Pffff...“)
- Spüre den Boden unter deinen Füßen

❤️ Tipp: Mach's nicht perfekt. Mach's ehrlich.

Dein Körper merkt den Unterschied. Wiederhole diese Übung regelmäßig. Dein Körper lernt mit jeder Wiederholung, dass du sicher bist.



Emotions- Check-in

Mit deinem Kind in 2-3 Minuten zur Verbindung

► Je nach Alter in eigenen Worten. Ziel ist Kontakt, nicht Korrektur. Elternteil teilt auch ehrlich (kurz & kindgerecht):

„Ich war heute ein bisschen gestresst und in gelb, weil ich viel zu tun hatte – aber jetzt fühle ich mehr Harmonie & grün, weil wir zusammen sind.“

So lernt dein Kind:

- Selbstregulation ist ein Prozess
- Gefühle sind okay
- Verbindung entsteht durch Ehrlichkeit

Die Karikatur und weitere Tools dazu bekommst du in meinem Workbook:

“Jetzt beruhigen wir uns mal!”
- Emotionen regulieren statt kontrollieren



Du darfst dich halten

Liebe Mama, lieber Papa.

✉️ Danke, dass du dich selbst ernst nimmst.

Bereit tiefer zu gehen?

Dieser Guide ist der erste Schritt. Wenn du lernen willst, wie du dich liebevoll regulieren kannst – statt dich zusammenzureißen...

Hol dir mein Workbook:

📘 „Jetzt beruhigen wir uns mal! – Emotionen regulieren stat kontrollieren“

Was du bekommst:

- ✓ Noch mehr Nervensystem-Wissen – klar & einfach erklärt
- ✓ Die komplette Ampel (inkl. Reflexionsübung)
- ✓ Tools zur Selbst- und Co-Regulation
(Inklusive Emotions Check-In mit passender Strategie dahinter)
- ✓ Mini-Übungen, Reflexion & Selbstmitgefühl
- ✓ Für deinen echten Alltag als Elternteil – nicht für Instagram-Perfektion



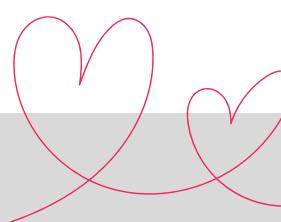
[Hier erhältlich](#)

➡ Jetzt zum Angebotspreis

💬 Ich freue mich, wenn du den Weg weitergehst.
Du musst nicht perfekt sein – du darfst verbunden bleiben.

In Liebe,

Gesa Marie Meinardus



“Die Art, wie du dein Kind behandelst, macht einen Unterschied in dieser Welt! Und du darfst entscheiden, welchen Unterschied du machen möchtest!”



WWW.GELIEBT-GETRAGEN-GEHALTEN.DE



GELIEBT.GETRAGEN.GEHALTEN