



Klar, ruhig und verbunden **Mini-Workbook zum Buch**

Übung zur Selbstreflexion und Emotions-Check-in, der dir hilft, das
Wissen über dein Nervensystem in den Alltag zu integrieren

©GESA MARIE MEINARDUS

Willkommen in deinem regulierten Elternsein

Liebe Mama, lieber Papa,

dieses Mini-Workbook soll dich dabei unterstützen, im Familienalltag immer wieder bewusst bei dir selbst einzuchecken, damit du einen besseren Zugang zu mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung erhältst. Du bekommst:

- Eine kurze Übung zur Selbstreflexion
- Einen Emotions-Check-in

Viel Freude damit!

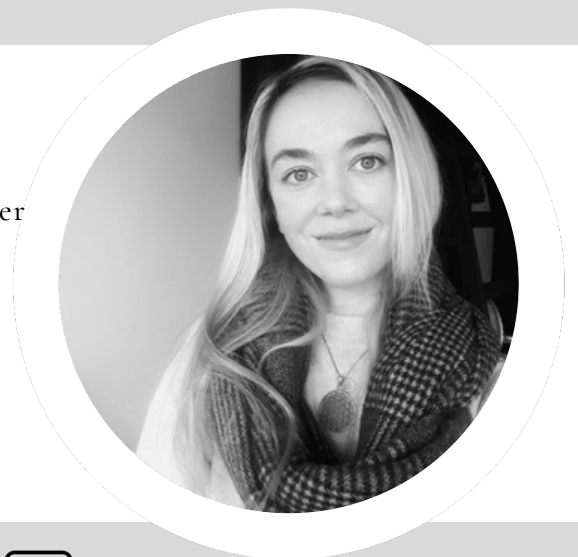
Mein TIPP: Drucke dir dieses Workbook aus, rahme wichtige Seiten ein oder laminiere Seiten und hänge diese gut sichtbar auf (z.B. an den Kühlschrank).

“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 2026 - Urheberrechtinweis 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.





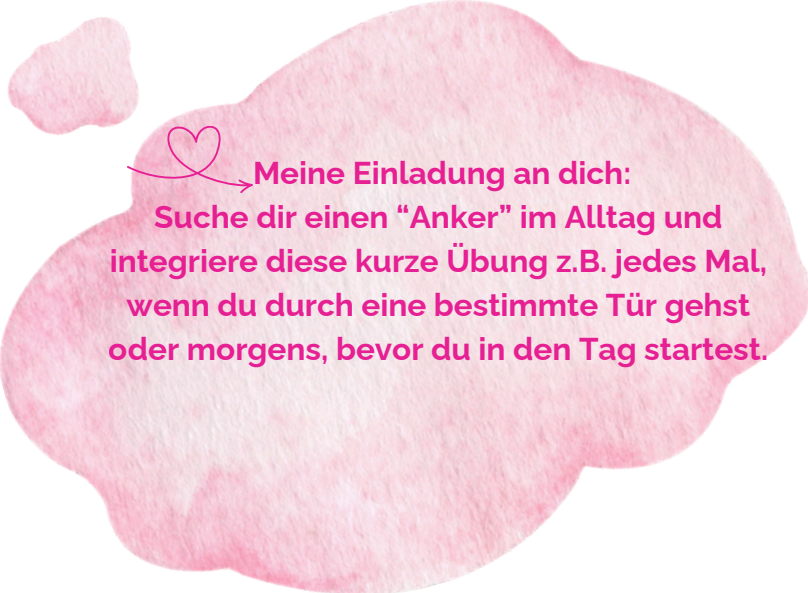
Übung zur Selbstreflexion

Viele Konflikte entstehen, weil unser Nervensystem in Stress gerät und wir in genau diesen Momenten den Zugang zu unserer inneren Ruhe, Verbindung und Klarheit verlieren.

Gefühle kommen und gehen dabei wie das Wetter. Manche Tage fühlen sich leicht und sonnig an und andere wiederum laut und stürmisch.

Oftmals merken wir erst mitten im Konflikt, wie viel sich innerlich bereits angestaut hat. Viele Menschen versuchen dann die Gefühle sofort wegzumachen, zu kontrollieren oder unmittelbar wieder "ruhig" zu werden. Genau damit beginnt jedoch die Schleife aus Druck, Stress und Widerstand. Bewusstes Wahrnehmen hilft unserem Gehirn dabei, die Gefühle einzuordnen und den Körper sanft aus dem Alarmzustand zurückzuführen. Denn bereits das Benennen und achtsame Wahrnehmen von Gefühlen, kann unmittelbar beruhigend auf unser Nervensystem wirken.

Diese kleine Übung soll dir dabei helfen, dich selbst und deine Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne dabei etwas sofort zu verändern.



Meine Einladung an dich:
Suche dir einen "Anker" im Alltag und integriere diese kurze Übung z.B. jedes Mal, wenn du durch eine bestimmte Tür gehst oder morgens, bevor du in den Tag startest.

Mini Übung zur Selbstreflexion

Wie fühlt sich mein
inneres Wetter
gerade an?



• ruhig und offen

.....



• traurig und
überfordert

.....



• völlig überreizt
oder innerlich
chaotisch

.....

.....



• wütend, kurz
vorm
Explodieren

.....

.....

.....

.....

**Schließe für einen Moment die Augen.
Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen
Bauch und sage dir:
Ich bin in Sicherheit und darf wahrnehmen,
was gerade da ist. Ich bin in der Lage,
jederzeit wieder neu in Verbindung mit mir
selbst zu kommen.**



Und jetzt ein Blick auf dein Kind

Wie könnte sich das
innere Wetter meines
Kindes gerade
anfühlen?

Vielleicht mag es diese
Frage auch selbst
beantworten und ein
Bild dazu malen.

Anschließend könnt ihr
euch eure Bilder auch
gegenseitig zeigen und
euch darüber
austauschen.



**Verhalten ist oftmals nur das sichtbare
Gewitter eines Nervensystems, das nach
Sicherheit und Verbindung sucht.**

Emotions- Check-in


Mit deinem Kind in 2-3 Minuten zur Verbindung

Ziel:

- Emotionale Selbstwahrnehmung stärken
- Nervensystem-Zustände kindgerecht benennen
- Verbindung statt Bewertung

So funktioniert's (täglich wiederholbar):

- Mach dich und dein Kind vertraut mit der Ampel:

 Grün – Ich bin ruhig & verbunden

 Gelb – Ich bin aufgeregt oder genervt

 Rot – Ich bin sehr wütend, traurig oder überfordert

 Blau – Ich bin müde, leer oder traurig (Rückzug)

Frage dein Kind (und dich selbst!):

„Welche Farbe bist du gerade heute?“

„Welches Gefühl beschreibt deinen Zustand?“ Gefühl benennen: Trauer, Wut, Angst, Scham, Freude, Ekel, Überraschung

Du kannst ergänzen:

„Wie fühlt sich das in deinem Körper an?“

„Welches Gefühl fühlst du gerade?“

„Gibt's was, was dir helfen würde, dich wohler zu fühlen?“

- **Kleine Zusatzfrage (optional):**

„Was war heute schön für dich?“

„Was hat dich heute genervt oder traurig gemacht?“

„Was brauchst du gerade?“

Emotions- Check-in

Mit deinem Kind in 2-3 Minuten zur Verbindung

➔ **Je nach Alter in eigenen Worten, um mit deinem Kind in Verbindung zu gehen. 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.“

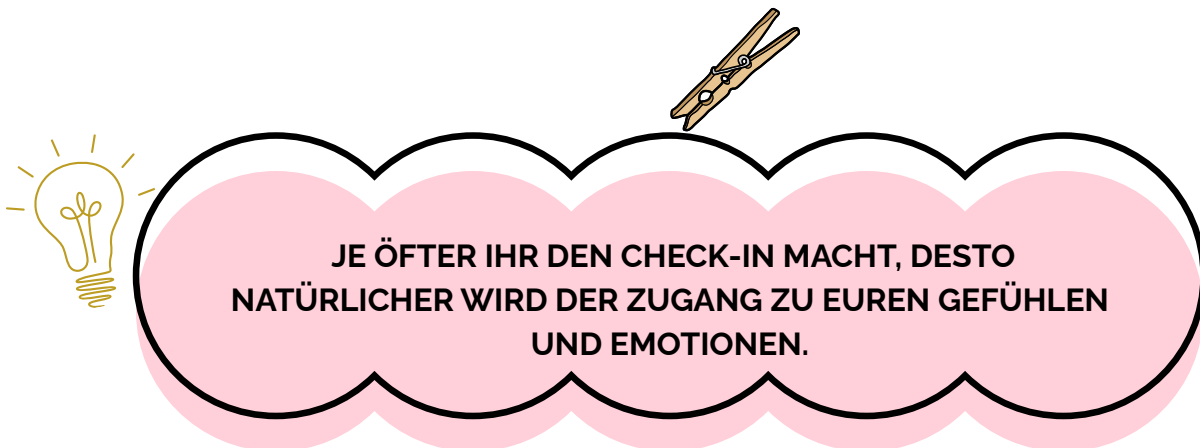
So lernt dein Kind:

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

WICHTIG:

Drucke die Ampel als Bild aus, hänge sie z. B. an die Kinderzimmertür.

Tipp: Ihr könnt an kleinen Wäscheklammern euer Gesicht oder euren Namen kleben und euch jeweils an die entsprechende Stelle heften. So wisst ihr gegenseitig wie ihr euch fühlt und könnt euch Raum geben oder unterstützen!



EMOTIONS CHECK-IN



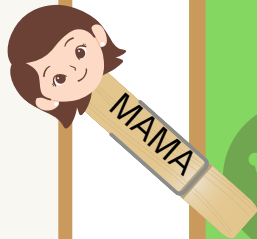
IN WELCHER ZONE BIN ICH?



SANFTE ZONE



MÜDE
TRAURIG
KRANK
GELANGWEILT



WOHLFÜHL ZONE



RUHIG
GLÜCKLICH
GELASSEN
BEREIT



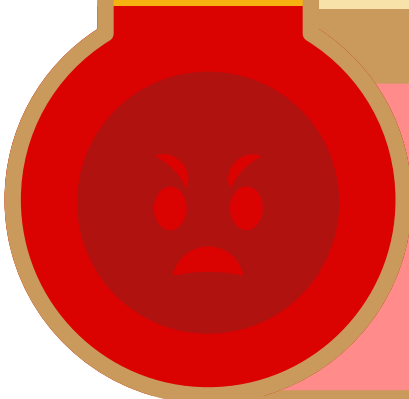
ALARM ZONE



ALBERN
RUHELOS
ÜBERDREHT
VERWIRRT



STRESS ZONE



WÜTEND
FRUSTRIERT
ÄRGERLICH
ZORNIG



BEISPIELKLAMMER

EMOTIONS CHECK-IN

IN WELCHER ZONE BIN ICH?



SANFTE ZONE



MÜDE
TRAURIG
KRANK
GELANGWEILT



WOHLFÜHL ZONE



RUHIG
GLÜCKLICH
GELASSEN
BEREIT



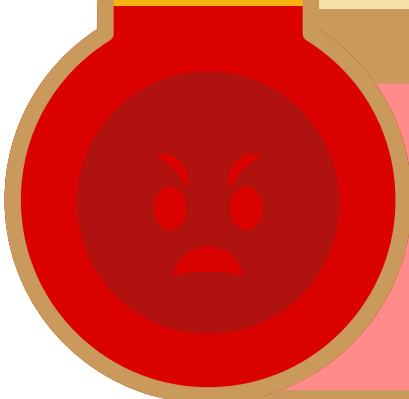
ALARM ZONE



ALBERN
RUHELOS
ÜBERDREHT
VERWIRRT



STRESS ZONE



WÜTEND
FRUSTRIERT
ÄRGERLICH
ZORNIG



Du darfst dich halten

Liebe Mama, lieber Papa,

danke, dass du dich selbst ernst nimmst.

Du musst nicht allein weitergehen.

Wenn du tiefer eintauchen willst, begleite ich dich gern:

☞ 1:1 Coaching, Whats-App Beratung,

Ebooks mit Tools zur Regulation der einzelnen Bereiche:

www.geliebt-getragen-gehalten.de

👉 Dein Abschlussimpuls:

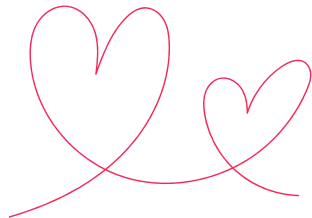
Wie möchte ich mein Kind durch Konflikte durchführen?

WEITERE TOOLS FINDEST DU HIER



Vergiss nie:

Du bist genug.



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!”

