

Dein Gelassenheits- Kompass

Mit deinem persönlichen Frühwarnsystem
regulierter durch den Alltag



Dein persönliches Frühwarnsystem

Der Elternalltag ist anstrengend, das gilt für alle Familien. Mit einem gefühlsstarken, wilden, sensiblen oder neurodivergenten Kind kommt aber etwas dazu, das von aussen kaum jemand sieht. Dein Kind braucht mehr Begleitung, mehr Nähe und mehr Übersetzung, und das über den ganzen Tag verteilt.

Der Alltag fordert nicht nur Aufmerksamkeit und Energie, sondern auch Nerven, Geduld und Regulationsfähigkeit. Und manchmal fehlt es an all diesen Dingen und das Fass läuft über.

Meistens passiert das nicht aus dem Nichts. Bevor wir wirklich explodieren, hat unser Körper und unser Verhalten schon eine Weile versucht, uns etwas zu sagen. Wir haben es nur nicht bemerkt oder nicht gewusst, worauf wir achten sollen.

Dafür ist dieses Frühwarnsystem da. Es kann helfen früher zu erkennen, wenn wir nicht mehr im grünen Bereich sind und es wichtig wird, etwas zu unternehmen. Bevor die Explosion kommt.

Das Prinzip ist einfach: Eine **Ampel**.

- **Grün** steht für deinen **entspannten** Normalzustand.
- **Gelb** zeigt an, dass der **Stresspegel** steigt.
- **Rot** bedeutet, dass du kurz vor dem **Limit** bist (oder schon darüber).

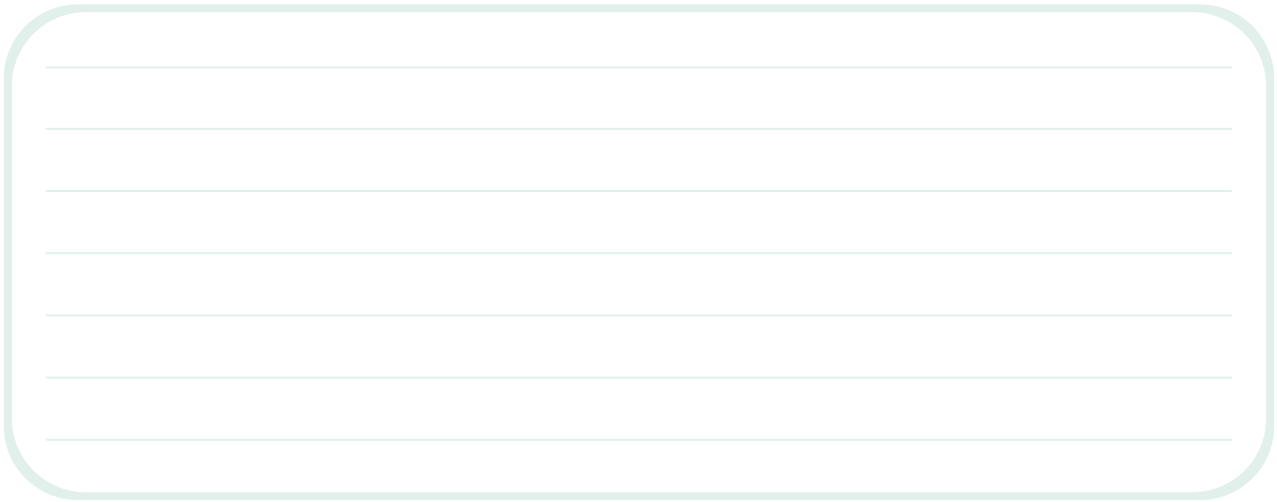
Diese drei Zustände sind bei uns allen unterschiedlich. In diesem Workbook leite ich dich dabei an, dein ganz eigenes Frühwarnsystem zu erarbeiten. Wer seine eigene Ampel kennt, kann früher gegensteuern.

«Verhalten spricht, wenn Worte fehlen.»
Das gilt für Kinder und genauso für uns Eltern.

So gehst du vor: Du brauchst einen Stift und ein paar ruhige Minuten. Du kannst in Etappen arbeiten und die Seiten später nochmals ausfüllen, weil sich deine Ampel mit der Zeit verändert. Und wenn dir zu einer Frage nichts einfällt, darf sie leer bleiben.

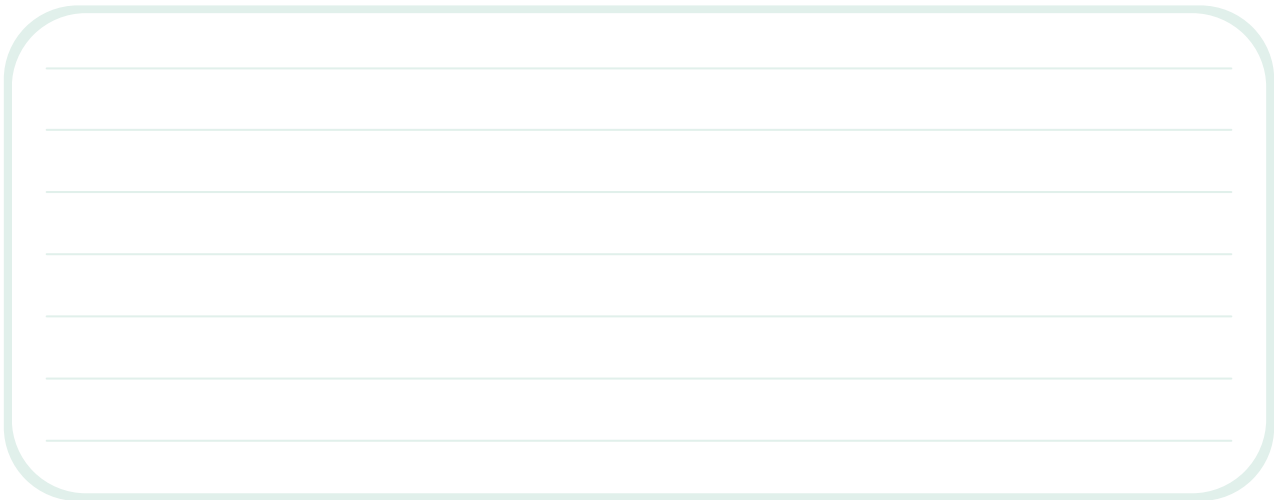
Zwei Momente mit wenig Stress, in denen du entspannt warst und dich wohl gefühlt hast:

Wie war deine Energie, deine Laune, deine Gedanken und deine Gefühle in diesen Momenten?

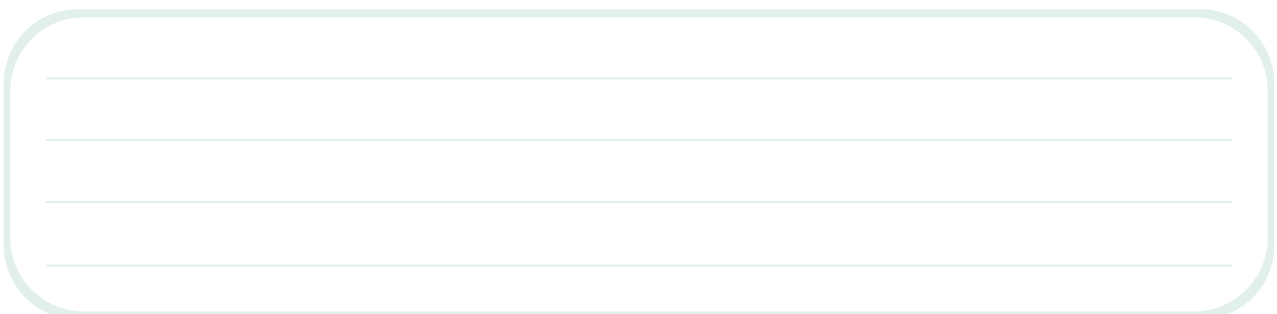


Zwei Momente mit viel Stress:

Wie hat sich dein Erleben verändert, wenn dein Stresspegel gestiegen ist?



Welche körperlichen Reaktionen hast du wahrgenommen?

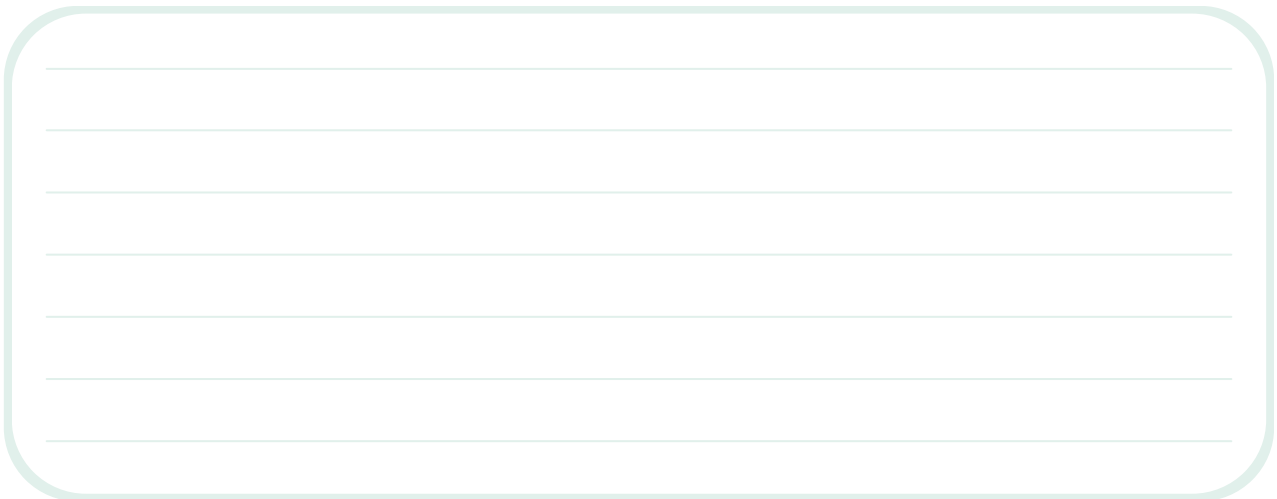


Welche weiteren körperlichen Reaktionen auf Stress kennst du von dir oder von anderen?

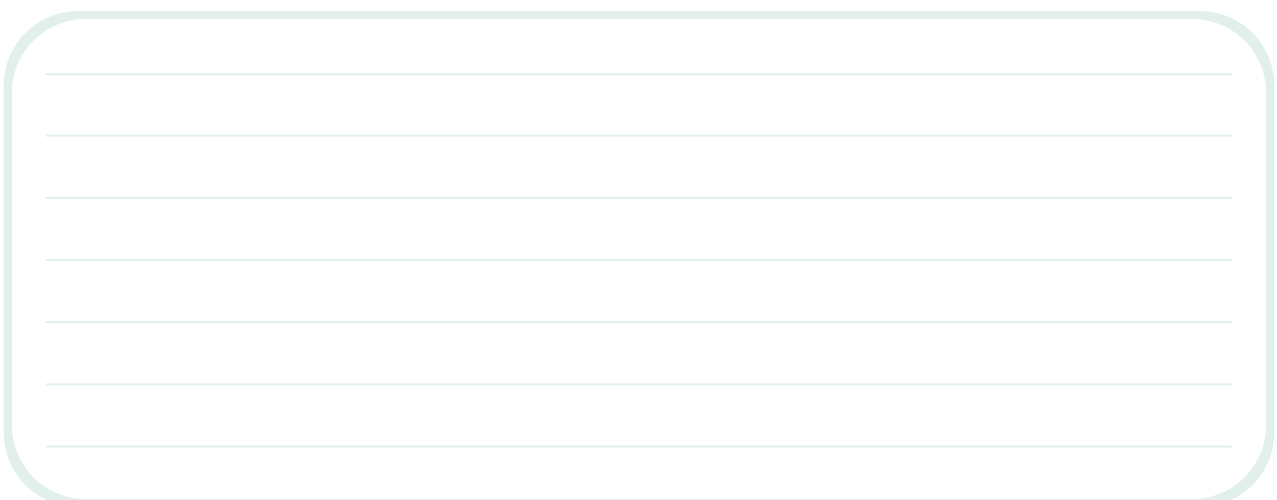


Dein Verhalten:

Wie verändert sich dein Verhalten deinen Kindern gegenüber, wenn der Stress zunimmt?



Welche Auswirkungen hat das auf deine Geduld und deinen Umgang mit dir selbst?



Hast du erkannt, wie sich Stress (auch Anspannung, Erschöpfung, Überlastung, usw) bei dir zeigt?

Diese Zeichen können dir dabei helfen, Stress früher zu erkennen und dann besser für dich zu sorgen. Lass uns darum dein persönliches Stress-Frühwarnsystem zusammenstellen.

Anhand einer Ampel kannst du erkennen, wo du gerade stehst. Wie hoch dein Stress-Level ist.

Dazu ein Beispiel auf körperlicher Ebene:

Ist alles gut, ist mein Körper völlig entspannt. Bin ich etwas gestresst, wird die Falte zwischen meinen Augenbrauen tiefer und mein Kiefer verspannt sich. Bin ich sehr gestresst, spannt sich mein Oberkörper an und nachts knirsche ich mit den Zähnen.

Rot

Zähneknirschen, verspannte Schultern

Gelb

Falte zwischen Augenbrauen, Kiefer verspannt

Grün

Körper ist entspannt

Dieses System hilft zu erkennen, wo ich gerade stehe. Häufig haben wir nur grün und rot auf dem Radar. Wenn überhaupt.

Um dich noch besser zu spüren, kannst du beispielsweise einen Bodyscan machen oder diese kurze Übung:

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase ein, durch den Mund aus (auch mit Geräusch tut oft gut). Das Ausatmen soll länger sein, als das Einatmen.
- Richte den Blick nach innen mit einer freundlichen Haltung dir gegenüber (vielleicht auch mit einem Lächeln)
- Dann kannst du dir folgende Fragen stellen: **“Wie fühle ich mich gerade?” “Was fühle ich im Körper? Wo fühle ich dies?”** Du brauchst dabei nichts zu verändern oder zu bewirken, es genügt, einfach nur wahrzunehmen und ganz wichtig: Nicht beurteilen!

Auf der folgenden Seite kannst du für verschiedene Bereiche typische Anzeichen eintragen. Was fällt dir auf?

Danach kannst du ein bis zwei davon aussuchen, auf die du in nächster Zeit mehr achten möchtest.

grün

gelb

rot

Körper

Wie fühlt es
sich im Körper
an?

freies Gefühl in der Brust

Enge in der Brust

Kloss im Hals

Gedanken

Was denkst du
bei grün, gelb,
rot?

Ich und meine Bedürfnisse
sind wichtig

nur noch kurz xyz machen

Ich kann nicht mehr

Verhalten

Wie verhältst
du dich bei
grün, gelb, rot?

Interessiert, präsent

Doomscrolling

Netflix statt schlafen

Gefühle

Wie fühlst du
dich bei grün,
gelb, rot?

Gelassen, entspannt

unruhig, gestresst

wütend, genervt

Kontakt

Wie gehst du
mit anderen
um?

Humorvoll und geduldig

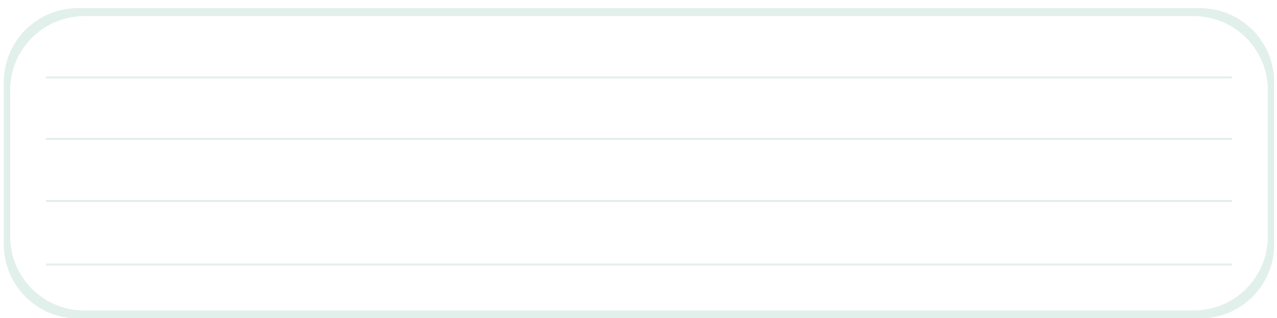
Rückzug, dünnhäutig

Alle nerven, alles doof

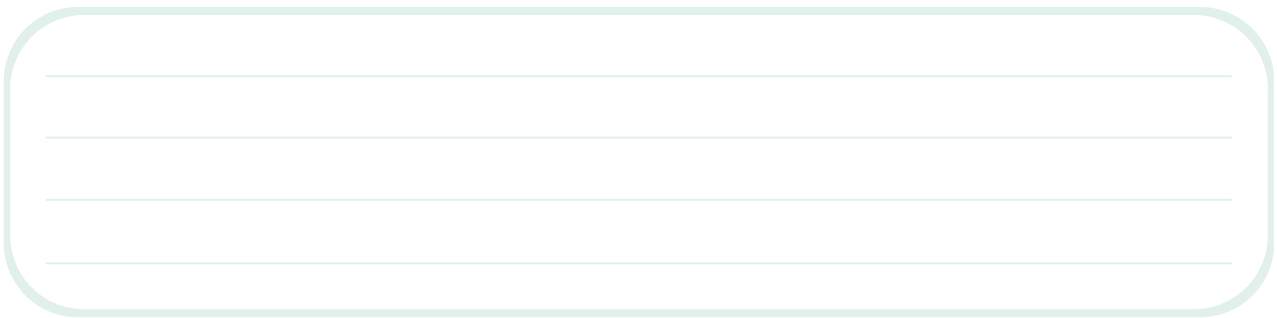
Auf diese Bereiche und Anzeichen möchte ich in den nächsten Wochen besonders achten:



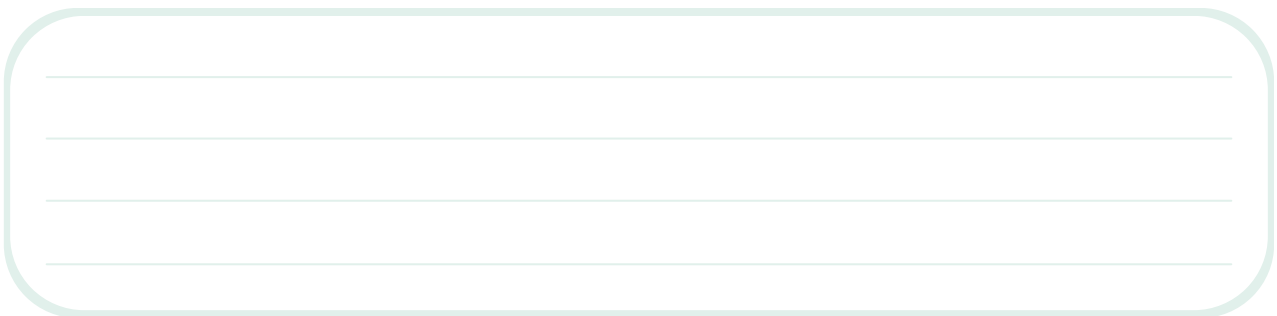
Wenn ich erkenne, dass ich weg von grün oder sogar schon im gelben Bereich bin, dann werde ich:



Falls ich doch über meine Grenzen hinaus geraten und bei rot gelandet bin, dann werde ich Folgendes tun, um wieder in mein Gleichgewicht zu kommen:



Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Workbook:



Ich bin Goni. Ich begleite Eltern, die beim Begleiten des Verhaltens ihres Kindes an ihre Grenzen kommen und einen anderen Weg suchen.

Einen, auf dem sie lesen lernen, was ihr Kind ihnen eigentlich sagen möchte, und dann gemeinsam mit ihm Lösungen finden, die für die eigene Familie wirklich passen.

Selbst bin ich Mutter von zwei Kindern, die mich immer wieder herausfordern, und ich probiere alles, was ich weitergebe, laufend an mir selber aus.

Die Eltern, die ich begleite haben **sensible, wilde, gefühlsstarke und neurodivergente Kinder**. Was den Alltag nicht unbedingt einfacher macht ;)

Was jedoch hilft sind passende Lösungen (statt 08/15), ein Blick auf das, was hinter dem Verhalten liegt (Verhalten spricht, wenn Worte es nicht können) und viel Verständnis (statt macht man so).



Auf meiner Website goniboller.ch findest du fundierte Artikel, Workbooks und Kurse, die genau dort ansetzen, wo es wirklich hakt.

Du möchtest mehr als ein Workbook?

Manchmal reicht ein schriftliches Werkzeug nicht, sondern es braucht einen frischen Blick von aussen auf genau deine Situation. Ich unterstütze Eltern beispielsweise mit einem E-Mail oder Messenger Coaching. Du schreibst mir oder schickst mir eine Sprachnachricht, was dich gerade beschäftigt: eine Situation, die sich immer wieder wiederholt, ein Muster, welches du ablegen möchtest, eine konkrete Frage oder ein bestimmter Bereich, wo du einfach nicht weiter kommst.

Ich antworte dir ausführlich, persönlich und mit dem, was ich aus meiner Arbeit kenne. Ohne Video-Call und festen Termin, dafür flexibel, wann du Energie dafür hast.

→ [Mehr Infos zum E-Mail Coaching](#)

Gerne kannst du mir auch einfach direkt schreiben und erzählen, was dich gerade am meisten herausfordert und sehr gerne auch, wie du mit diesem Workbook zurecht gekommen bist: hallo@goniboller.ch

Ich wünsche dir alles Gute und freue mich, von dir zu hören

Goni