

Wie du

Nie bin ich gut genug!

Schuld

Sorge

Scham

Loslassen
kannst.

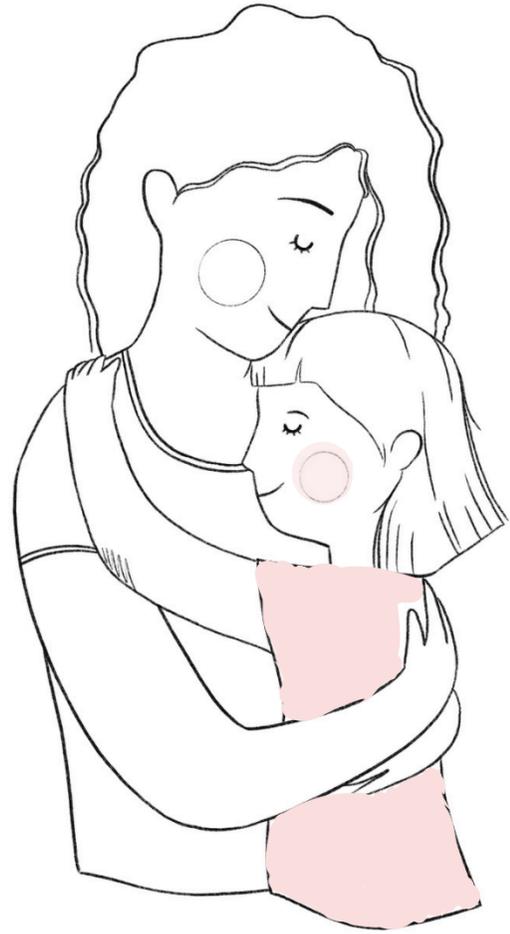


mit Sabrina Elter

**DEINE
GEFÜHLSWELT**



**DIE
GEFÜHLSWELT
DEINES KINDES**



**DIE
GEFÜHLSWELT
DEINES
KINDES**

**BEDÜRFNIS-
WEINEN**

**ERZÄHL-
WEINEN**

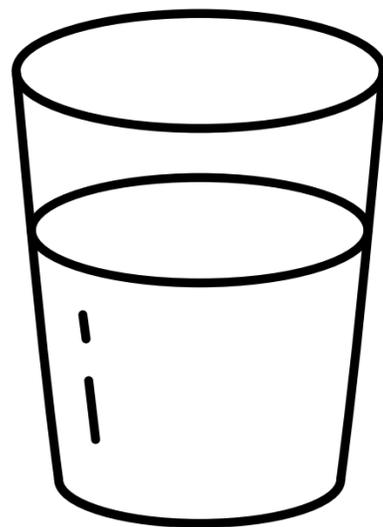
WEINEN

**WIE
ENTLASTEN
KINDER IHREN
STRESS?**







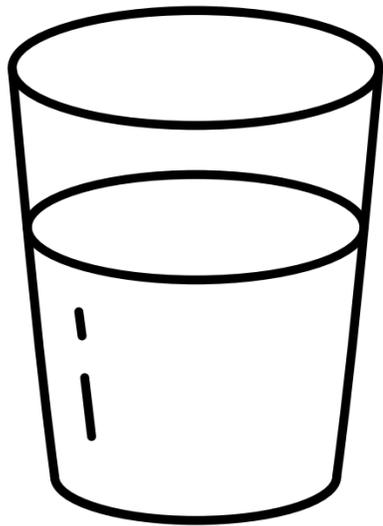


DAS STRESSGEFÄSS DEINES KINDES

**+ BROKEN
COOKIE**

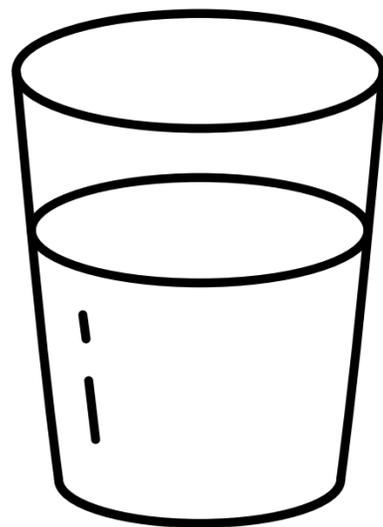
**ALLTAG DEINES KINDES,
HERAUSFORDRUNGEN,
SCHWANGERSCHAFT, GEBURT,**

TRAUMATA



**DAS
STRESSGEFÄSS
DEINES KINDES**

**+ BROKEN
COOKIE**

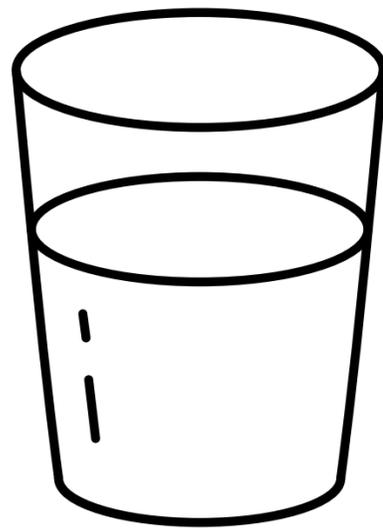


DAS STRESSGEFÄSS DEINES KINDES

+ BROKEN
COOKIE



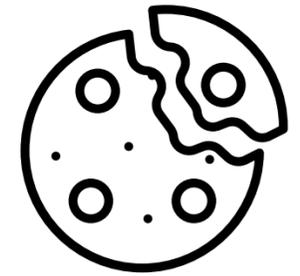
WEGEN KLEINIGKEITEN
WEINEN UND WÜTEN,
UM STRESS ZU ENTLASTEN



**DAS
STRESSGEFÄSS
DEINES KINDES**

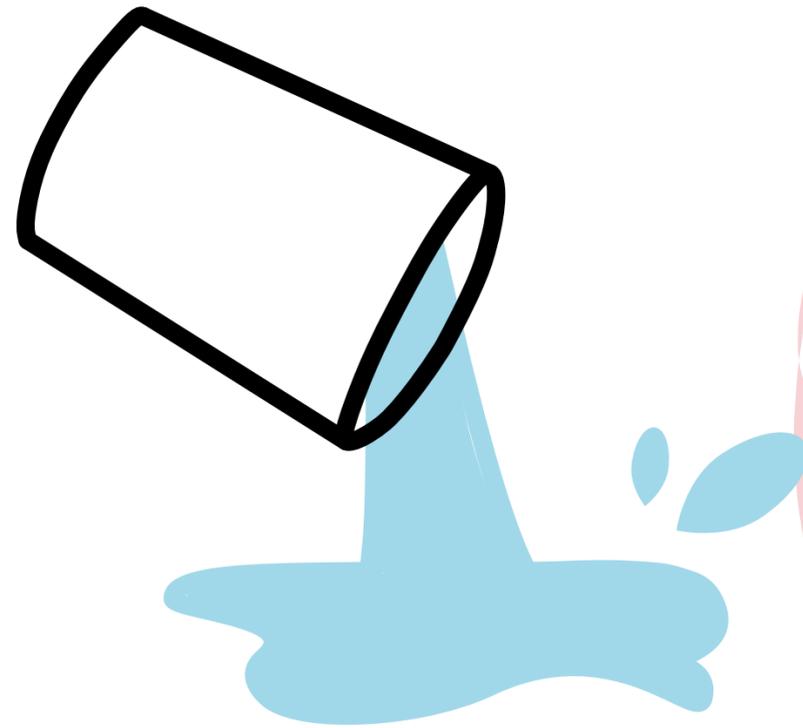
**+ BROKEN
COOKIE**

**DEINE LIEBEVOLLE GRENZE/
DEIN NEIN KANN EIN
BROKEN COOKIE
SEIN!**



**WEGEN KLEINIGKEITEN
WEINEN UND WÜTEN,
UM STRESS ZU ENTLASTEN**

**DADURCH HILFST DU
DEINEM KIND, SEINEN
STRESS ZU ENTLASTEN**



**DAS
STRESSGEFÄSS
DEINES KINDES**

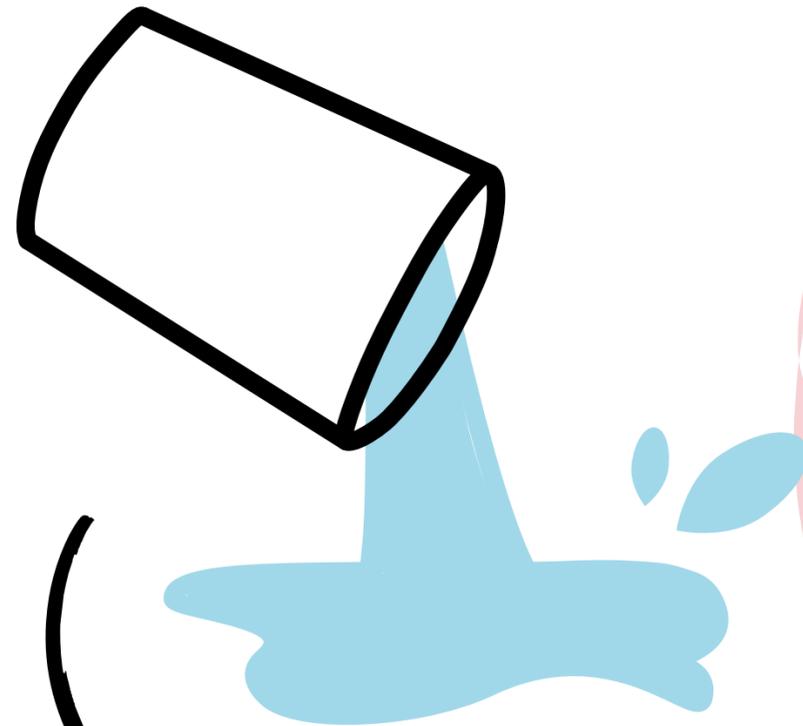
**DEINE LIEBEVOLLE GRENZE/
DEIN NEIN KANN EIN
BROKEN COOKIE
SEIN!**



**WEGEN KLEINIGKEITEN
WEINEN UND WÜTEN,
UM STRESS ZU ENTLASTEN**

**+ BROKEN
COOKIE**

**DADURCH HILFST DU
DEINEM KIND, SEINEN
STRESS ZU ENTLASTEN**



**DEIN KIND IST DANACH
ENTSPANNT+FREUDIG,
VIEL KOOPERATIVER UND VERBUNDENER
MIT DIR.**

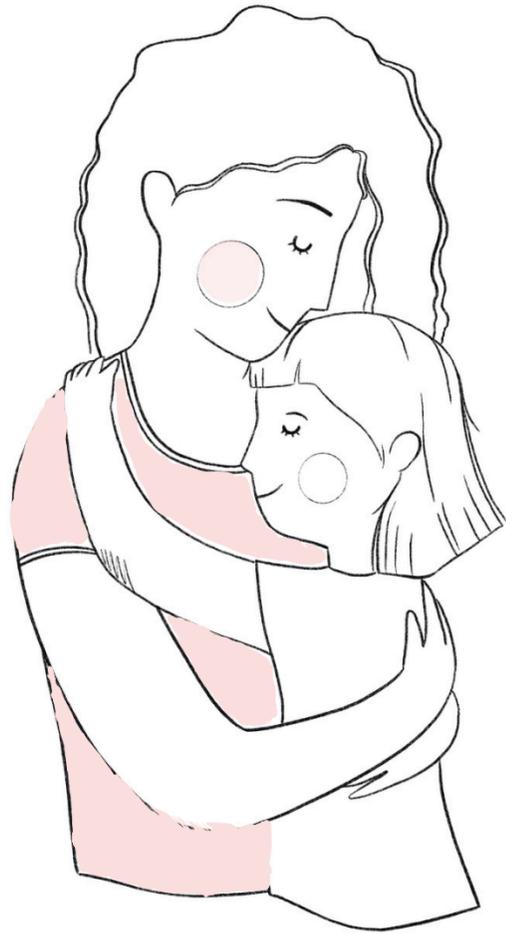
**DAS
STRESSGEFÄSS
DEINES KINDES**

**DEINE LIEBEVOLLE GRENZE/
DEIN NEIN KANN EIN
BROKEN COOKIE
SEIN!**



**WEGEN KLEINIGKEITEN
WEINEN UND WÜTEN,
UM STRESS ZU ENTLASTEN**

**+ BROKEN
COOKIE**



SPIELEN



**AKTIVITÄTEN FÜR UNSER
KIND**

Unsere eigenen
BEDÜRFNISSE
erfüllen



**AKTIVITÄTEN FÜR UNS
SELBST**



Indem wir ein

GLEICHGEWICHT

herstellen zwischen..



Wie können wir **mehr** entspannte

AUFMERKSAMKEIT

für unser Kind haben?



Unsere eigenen
BEDÜRFNISSE
erfüllen

RUHE

**ARBEIT/
EIGENE
INTERESSEN**

BEWEGUNG

**ZEIT
ALLEIN**

**ZEIT MIT
ANDEREN
ERWACHSENEN**

WAS DEINEN SELBSTWERT BEFREIT!

Wisse...



WEINEN UND WÜTEN DIENEN
DER STRESSENTLASTUNG DEINES KINDES

NÖHLENDES+FORDERNDES VERHALTEN SIND ZEICHEN EINES FAST
ÜBERLAUFENDEN STRESSGEFÄSSES
DEINES KINDES



DEINE LIEBEVOLLE GRENZE ODER DEIN NEIN KÖNNEN DEINEM KIND ALS
BROKEN COOKIE DIENEN.



ANGESPANNT UND UNTER DRUCK FÜHLST DU DICH SCHNELL
IM UNGLEICHGEWICHT



Verinnerliche...

ICH BIN GUT GENUG. WENN MEIN KIND
WEINT ODER WÜTET.

ICH GEBE GENUG.
MEIN KIND SUCHT DURCH SEIN VERHALTEN WEGE. SEINEN STRESS
ZU ENTLASTEN

ICH BIN EINE GUTE MUTTER/EIN GUTER VATER.
MEIN NEIN ODER MEINE LIEBEVOLL
GESETZTE GRENZE HILFT MEINEM KIND, STRESS LOSZUWERDEN

ICH DARF EIN GLEICHGEWICHT HERSTELLEN.
UM MEIN KIND ENTSPANNTER ZU BEGLEITEN UND MEINEN
SELBSTWERT MEHR ZU SPÜREN

DAS GOODNESS-

Wohnzimmer



DAS GOODNESS-
Wohnzimmer



via zoom

• 4 THEMENABENDE

• 4 FRAGE- U.
ANTWORTTRUNDEN

• 4 HANDOUTS

als PDF



DAS GOODNESS-

Wohnzimmer



via zoom
4 THEMENABENDE

4 FRAGE- U.
ANTWORTRUNDEN

4 HANDOUTS
als PDF

**VULKAN:
STARKE GEFÜHLE BEI MIR UND
MEINEM KIND**
(NOVEMBER)

**SPASS:
ALLE BINDUNGSSPIELE**
(DEZEMBER)

**BASIS:
STARKE PARTNERSCHAFT**
(JANUAR)

**ÜBERGÄNGE:
DER EINFLUSS DER GEBURT**
(FEBRUAR)

39€
im Monat



BONUS:
„DEINE HERZENSKRAFT“

3 AUSZEITEN ZUM
ENTSPANNTEN
AUFTANKEN UND
NEU MIT GOTT UND DIR
SELBST VERBUNDEN
SEIN.

