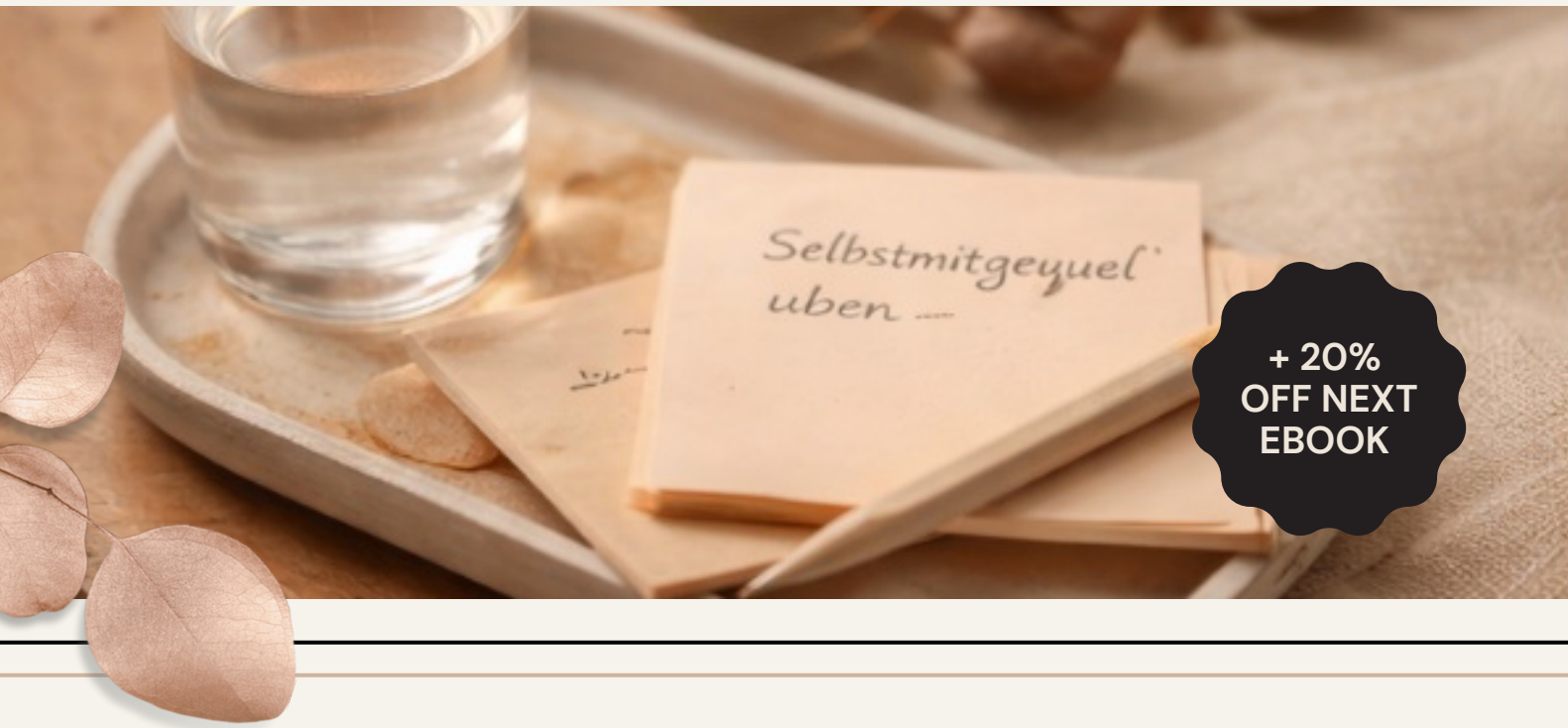




+ 20%
OFF NEXT
EBOOK

Let's Get Started

RAUS AUS DER SCHULDSPIRALE

SOFORTHILFE NACH ESKALATIONEN IM FAMILIENALLTAG





ZIEL DES FREEBIES

1. **AKUTE EMOTIONALE ENTLASTUNG NACH KONFLIKTEN**
2. **UNTERBRECHUNG VON SELBSTVERURTEILUNG & GRÜBELSCHLEIFEN**
3. **STÄRKUNG DER ELTERLICHEN SELBSTWIRKSAMKEIT**
4. **NIEDRIGE EINSTIEGSHÜRDE → IDEALER SERIEN-LEADMAGNET**





HEY, ICH BIN SABINE

Dieses Freebie habe ich entwickelt, weil Eltern in solchen Momenten keine langen Erklärungen, sondern klare, haltgebende Orientierung brauchen. Die drei Sätze basieren auf psychologischen Erkenntnissen zu Stress, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit und sind so gestaltet, dass sie im Alltag wirklich anwendbar sind.

**Du musst keine perfekte Mutter sein.
Aber du darfst lernen, dich in schwierigen Momenten
selbst zu stabilisieren.**

Alles Weitere findest du auf [Erziehungsnotfall.com](https://erziehungsnotfall.com).

LET'S DO IT!

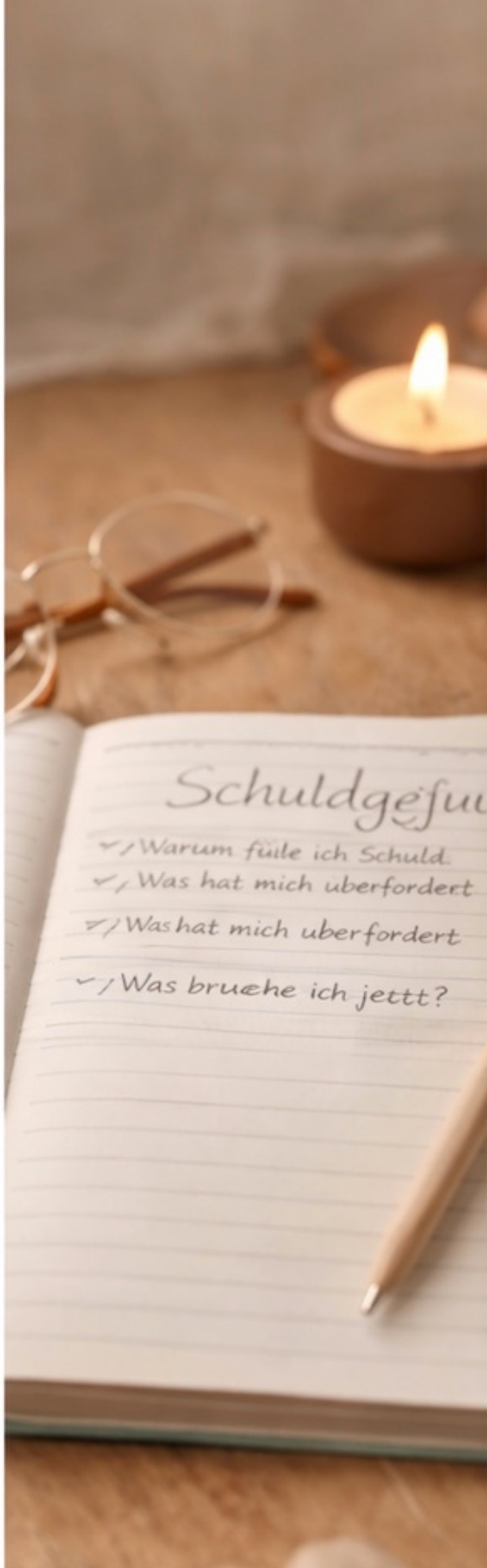


01

„DIE
SITUATION IST
VORBEI. ICH
BIN JETZT
SICHER.“

Warum dieser Satz wirkt:

Er beendet den inneren
Alarmzustand. Dein Nervensystem
bekommt das Signal, dass keine
akute Gefahr mehr besteht.



02

„ICH HABE IN
DIESEM
MOMENT MEIN
BESTES
GEGEBEN MIT
DEN
RESSOURCEN,
DIE ICH
HATTE.“

Warum dieser Satz wirkt:

Er trennt dein Handeln von deinem Wert.

Das ist keine Ausrede, sondern eine realistische Einordnung.

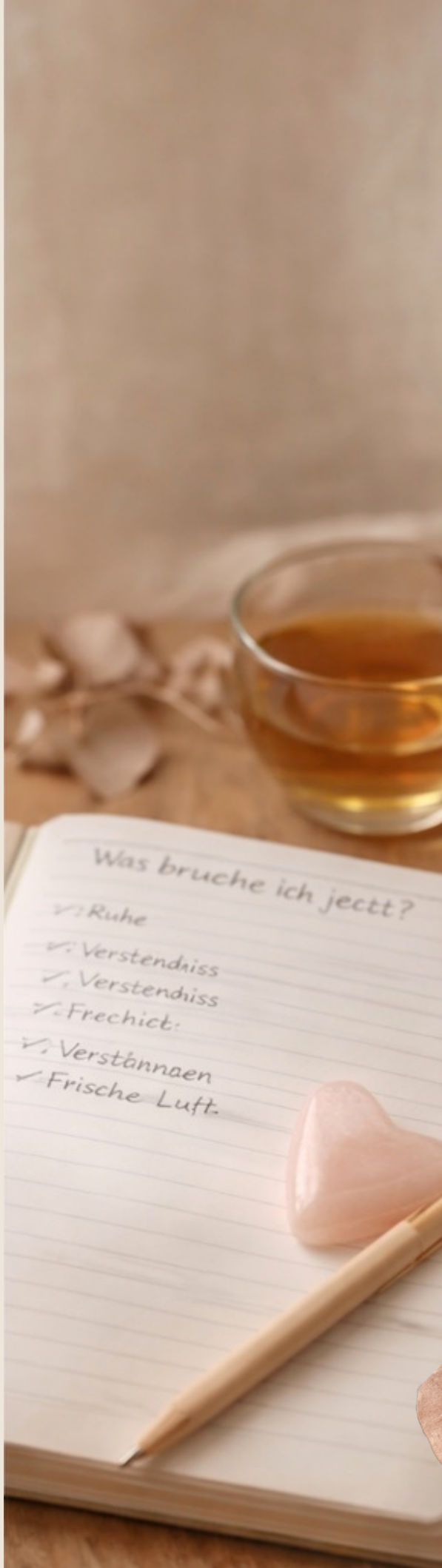


03

„WAS HÄTTE MIR IN DIESEM MOMENT GEHOLFEN?“

Warum dieser Satz wirkt:

Er verschiebt den Fokus von
Schuld zu Verantwortung.
So wird Lernen möglich ohne
Selbstverurteilung.



DEINE NOTIZEN



DU MUSST
KEINE
PERFEKTE
MUTTER
SEIN.

Du darfst eine Mutter sein, die
sich in schwierigen Momenten
selbst hält.

enjoy the process