

Ist dieser Kurs das Richtige für mich?



Ein ehrlicher Selbstcheck für Mütter

Dieser Selbstcheck ist **kein Test**.

Es gibt kein richtig oder falsch,
keine Punkte, keine Auswertung.

Er soll dir helfen, **ehrlich bei dir selbst einzuchecken**.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies die Aussagen in Ruhe.

Lies jede Aussage und frage dich:

„Trifft das gerade auf mich zu?“

Selbstcheck

- ☐ Ich weiß eigentlich, wie ich reagieren möchte – und tue es im Alltag trotzdem oft nicht.
 - ☐ Ich bin schneller gereizt, als mir lieb ist, auch bei Kleinigkeiten.
 - ☐ Nach Konflikten mit meinem Kind fühle ich mich schuldig oder frage mich, ob ich etwas falsch mache.
 - ☐ Ich habe Angst, meinem Kind emotional zu schaden, obwohl ich es sehr liebe.
 - ☐ Regeln und Grenzen verunsichern mich: Bin ich zu streng? Oder zu nachgiebig?
 - ☐ Ich funktioniere im Alltag – aber innerlich fühle ich mich oft angespannt oder leer.
 - ☐ Ich merke, dass mich bestimmte Situationen oder Verhaltensweisen meines Kindes besonders triggern.
 - ☐ Ich wünsche mir mehr Ruhe, Klarheit und Sicherheit – nicht nur neue Tipps.
-

Was dieser Selbstcheck dir zeigen kann

Wenn du dich in mehreren Aussagen wiedererkennst, dann liegt das **nicht** daran, dass du zu wenig weißt oder eine „schlechte Mutter“ bist.

Sehr oft ist das ein Zeichen von **innerer Überlastung**.

Du trägst viel Verantwortung.

Du gibst viel.

Und irgendwann reicht die innere Kraft nicht mehr aus, um so zu reagieren, wie du eigentlich möchtest.

Und genau hier setzt unsere Arbeit an

In meinem Onlinekurs „**Wenn der Alltag explodiert**“ geht es nicht einfach um Erziehungstricks oder perfekte Reaktionen.

Im Mittelpunkt steht **deine innere Stabilität**.

Denn erst wenn du innerlich ruhiger wirst, kannst du klar reagieren, Grenzen setzen und deinem Kind Sicherheit geben.

Was jetzt für dich passend sein könnte

- Wenn du merkst:
Ich bin überfordert, aber grundsätzlich noch stabil,
kann der **Onlinekurs** ein guter nächster Schritt sein.
- Wenn du spürst:
Ich bin am Limit und brauche persönliche Begleitung,
ist ein **1:1-Coaching oder der VIP Kurs** wahrscheinlich hilfreicher.

Beides ist richtig.

Es geht nicht darum, etwas „richtig zu machen“, sondern darum, gut für dich zu sorgen.

 **Nicht morgen, nicht übermorgen. Jetzt. Denn du bist wichtig!**
