

“Wenn es zu viel wird”

Ein traumasensibler
Notfall-Kompass
für Eltern & Kind

8 sanfte Impulse,
wie du dein Kind in Stressmomenten
begleiten kannst – ohne Druck, ohne Strafen,
ohne Überforderung.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

“Wenn es zu viel wird”

Manchmal ist alles zu viel. Für uns. Und für unsere Kinder.

Wenn Kinder „schwierig“ wirken,
sind sie meist nicht unwillig –
sondern in einem Zustand, in dem ihr Nervensystem
versucht, sie zu schützen.

Dieses Freebie hilft dir zu erkennen:
was gerade im Körper deines Kindes passiert,
wie du Stress- und Überforderungsmomente
entschärfen kannst,
was du sagen oder tun kannst,
damit Verbindung möglich bleibt.

Alles wissenschaftlich fundiert (Polyvagal-Theorie),
aber in klarer Alltagssprache – sofort anwendbar.

EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Die 4 Stresszustände bei Kindern

„Kinder zeigen ihr Nervensystem – nicht ihren Charakter.“

Was passiert im Körper?

Wenn das soziale Nervensystem (für Nähe, Sprache, Kooperation) überlastet ist, schaltet der Körper auf Schutzprogramme:

- Kampf
- Flucht
- Starre
- Anpassung

Nicht als Entscheidung – sondern reflexhaft.

Im Folgenden gehe ich auf die Stresszustände ein, um mit diesem Wissen etwas mehr Klarheit und Mitgefühl in die Beziehungswelt und speziell in die Familienwelt zu bringen.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

1. Kampf

Wenn ein Kind in Kampf gerät, befindet es sich in starker Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Der Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin aus, das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an.

Der Körper sagt:

„Ich brauche Kraft, um mich zu schützen.“

Warum? Weil das soziale Nervensystem in diesem Moment nicht zugänglich ist.

Das Kind kann nicht hören, verhandeln oder kooperieren – es ist physiologisch nicht möglich.

Kampf ist kein böser Wille.

Kampf bedeutet: zu viel, zu schnell, zu stark.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

2. Flucht

Bei Flucht ist ebenfalls das sympathische Nervensystem aktiv – aber die Energie geht nicht nach außen (wie im Kampf), sondern nach vorn, weg aus der Situation.

Der Körper sagt:

„Ich muss Distanz herstellen, sonst werde ich überflutet.“

Das Nervensystem sucht Sicherheit durch:

- Abstand
- Rückzug
- Reizreduktion
- Ortswechsel

Kinder können in diesem Zustand nicht bleiben, zuhören oder sich regulieren.

Der Körper entscheidet:

„Weg hier ist sicherer als bleiben.“

Flucht ist kein Desinteresse, sondern ein Schutz vor Überforderung.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

3. Starre

Bei Starre (Freeze) übernimmt der dorsale Vagus — das älteste Schutzsystem unseres Nervensystems. Er bremst den Körper herunter, um Überwältigung zu überstehen.

Der Körper sagt:

„Das ist zu viel. Ich schalte ab, um zu funktionieren.“

Was passiert physiologisch:

- Herzschlag verlangsamt
- Atmung flacher
- Muskeltonus sinkt
- Wahrnehmung verengt sich
- Bewegungen werden schwer

Das Kind kann nicht reagieren. Es ist nicht trotzig — es ist in einem Zustand, der sich innen wie ein „Einfrieren“ anfühlt.

Starre ist ein Zeichen von Überwältigung, nicht von fehlendem Wollen.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

4. Anpassung

Anpassung (Fawn) entsteht, wenn weder Kampf noch Flucht noch Starre möglich sind.

Der Körper versucht Sicherheit herzustellen, indem er Beziehung stabilisiert.

Der Körper sagt:

„Ich halte den Frieden, damit nichts eskaliert.“

Das Nervensystem aktiviert Teile des sozialen Systems, aber nicht für echte Verbindung – sondern für Selbstschutz durch Harmonie.

Typisch:

- lächeln ohne Freude
- sofort entschuldigen
- Bedürfnisse wegdrücken
- überfreundlich werden
- alles tun, um kein „Problem“ zu machen

Der Körper passt sich an, um Konflikte zu entschärfen.

Anpassung ist eine hochintelligente Schutzreaktion.

Sie wird oft übersehen, weil sie so „brav“ wirkt.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Quintessenz

In allen vier Stressreaktionen versucht das Nervensystem nur eines: Sicherheit herstellen!

Nicht Gehorsam.

Nicht Perfektion.

Nicht Manipulation.

Nicht Trotz.

Nur Sicherheit.

Und erst wenn Sicherheit da ist, kommt das soziale Nervensystem zurück:

- Kooperationsfähigkeit
- Sprache
- Empathie
- Nähe
- Humor
- Flexibilität

Verbindung ist ein Zustand des Nervensystems – nicht des Charakters.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Notfallkompass

8 Schritte

Wenn alles zu viel wird – für Eltern UND Kinder

1. Stopp. Atme.

Ein einzelner, bewusster Atemzug hilft schon oft.
Du musst nicht perfekt sein – nur präsent.

2. Weniger und ruhig sprechen, vielleicht gar nicht sprechen, wahrnehmen

Kurze Sätze regulieren schneller als Erklärungen.

„Ich bin da.“

„Du bist sicher.“

„Wir lösen das gleich zusammen.“

3. Körperhaltung öffnen

Nicht frontal, nicht hoch über dem Kind.
Seitlich, weich, auf Augenhöhe – ein Signal der Sicherheit.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Notfallkompass

8 Schritte

4. Nähe anbieten – nicht erzwingen

„Willst du meine Hand?“

„Soll ich bei dir sitzen?“

Co-Regulation funktioniert nur freiwillig.

5. Reize reduzieren

evtl. Lautstärke runter.

Ein Raum – ein Reiz – ein Mensch.

Das wirkt wie ein Reset.

6. Orientierung geben, falls sinnvoll

„Ich sehe, dass das viel ist.“

Kinder regulieren über Klarheit, nicht über Kontrolle.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Notfallkompass

8 Schritte

7. Bewegung oder Druck anbieten, falls sinnvoll

- fester Händedruck
- gemeinsam stampfen
- sich anlehnen
- kurzen Spaziergang

Diese Reize beruhigen das autonome Nervensystem.

8. Nachregulation

Wenn alles vorbei ist:

kurze Zusammenfassung, kein Moralisieren.

„Das war anstrengend. Wir haben das geschafft.“



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

Sofort-Hilfen für Eltern

Mini-Tools

Die 20-Sekunden-Regel

20 Sekunden bewusst aus dem Fenster schauen.
Der Blick in die Ferne signalisiert: Gefahr vorbei.

Die „Hand aufs Herz“-Übung

1 Hand auf die Brust
1 auf den Bauch
3 Atemzüge
Stärkt dein ventrales System.

Der 3-Punkte-Anker

Sag dir:

1. „Ich stehe.“
2. „Ich atme.“
3. „Ich bin hier.“

So bleibst du im Hier und Jetzt.



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

10 Sätze, die Kinder wirklich regulieren

- „Ich bin hier und bleibe bei dir.“
- „Ich bin da. Ich halte das mit dir.“
- „Ich sehe dich.“
- „Ich höre dich.“
- „Wir machen das Schritt für Schritt.“
- „Dein Gefühl ist richtig. Ich verstehe dich.“
- „Nimm dir die Zeit, die du brauchst.“
- „Ich helfe dir.“
- „Wir schaffen das gemeinsam.“
- „Das was jetzt da ist, darf da sein.“



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie

*“Du musst nicht perfekt sein, nur präsent.
Verbindung entsteht nicht dadurch,
dass Eltern fehlerfrei sind –
sondern dadurch, dass sie bleiben,
wenn es schwierig wird.”*

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest:
Ich begleite Familien traumasensibel durch
Herausforderungen, Muster und Stressmomente,
damit echte Verbundenheit wieder möglich wird.

1:1-Begleitung

Nervensystem & Sprache
Alltagsnahe Orientierung

Melde dich gerne, wenn du Hilfe brauchst, für ein kostenloses
Erstgespräch an. Ich freue mich auf dich.

Herzengrüße Marie



EIN BEITRAG VON
Herzensangelegenheit Familie