

Dein Notfallplan für stressige Tage



Frische Luft für den Kopf

Tür auf. Balkon, Garten oder Fenster – 1 Minute nur du.
💡 Unterbricht dein Gedankenkarussell & reguliert dein Nervensystem



Der stumme Schrei

Als würdest du WUT oder STRESS rauschreien, aber ohne Ton
💡 Körper: Stress entladen, Adrenalinabbau & Beruhigung.



Die 3-Sekunden-Erinnerung

„Was zählt für mich WIRKLICH?“
💡 Diese Frage zentriert. Sie bringt dich zurück zu deinem Warum. Und lässt dich unnötige Erwartungen abstreifen.



Dein Zusatz-Booster

Sichere dir jetzt den Online-Kurs *MomTime Masterplan*.
Einfach, flexibel & genau für dich gemacht!
💡 Für für entspanntere Mama-Tage – langfristig!

NICOLE KAMINSKI

Bonus
MATERIAL

HELLO!

Ich bin selbst Mama. Ich kenne diese Tage...

Tage, an denen alles zu viel ist. An denen du innerlich schreist, aber niemand hört's.

Tage, an denen du funktionierst – obwohl du am liebsten nur noch raus willst.

Genau dafür habe ich diesen Notfallplan geschrieben.

Nicht als schicke Theorie. Sondern als echte Erste Hilfe – aus der Praxis, für die Praxis.

Drei Strategien, die dich in Minuten wieder runterbringen, dich handlungsfähig machen und dir ein kleines Stück Kontrolle zurückgeben.

Ich bin Nicole, Verbündete und Mentorin für Mamas wie dich.

Ich helfe dir, raus aus dem Dauerstress zu kommen – Schritt für Schritt, ohne Perfektion und ohne Druck. Dieser Notfallplan ist dein erster Schritt.

DARUM GEHT'S

Du hast einen dieser Tage. Alles schreit gleichzeitig nach dir – Kind(er), Küche, Termine. Du hast kaum geschlafen, keine Pause, keine Luft zum Atmen. Und der Moment, in dem du einfach nur raus willst, ist längst überschritten.
Stop.

Hier ist dein persönlicher Notfallplan, wenn gar nichts mehr geht. Er besteht aus 3 einfachen, aber wirksamen Notfall-Strategien, die du sofort anwenden kannst, wenn du kurz vorm Explodieren, Weinen oder Verzweifeln bist. Ohne Vorbereitung. Ohne schlechtes Gewissen. Nur du – für einen Moment. Und das macht den Unterschied.

Du darfst überfordert sein. Du darfst eine Pause brauchen.
Du darfst dich jetzt um dich kümmern.

1. RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

IN 60 SEKUNDEN VOM CHAOS ZUR KLARHEIT

Warum das wirkt:

In Stressmomenten ist dein Nervensystem im Alarmzustand – du funktionierst, statt zu fühlen. Frische Luft + Weitblick + Sauerstoff = Reset für dein System. Noch besser, wenn du dich bewegst.

So geht's konkret:

1. Tür auf – ans Fenster, auf den Balkon, in den Garten oder einfach kurz vor die Tür.
2. Schau in die Ferne – Himmel, Baum, Vogel, irgendwas, das nichts mit Haushalt zu tun hat.
3. Atme bewusst 3x tief ein durch die Nase
4. Wenn du magst: Lege deine Hand auf dein Herz und sag still: „Ich darf gerade überfordert sein. Ich bin sicher.“



SOS-Tipp: Auch 20 Sekunden helfen.
Hauptsache: Unterbrechung.

2. DER STUMME SCHREI

SPANNUNG RAUS OHNE DRAMA

Warum das wirkt:

Dein Körper ist voller Adrenalin – doch du darfst nicht laut werden (Kind schläft, du willst nicht als die irre Nachbarin dastehen etc.). Die Lösung: Spannung körperlich ohne Laut abbauen. Das Nervensystem denkt: „Ich hab den Stress rausgelassen.“



So geht's konkret:

1. Stell dich hin.
2. Nimm die Haltung ein, als würdest du laut schreien – Mund auf, Fäuste ballen, Körper anspannen – aber kein Ton.
3. Spanne alle Muskeln an. Gesicht, Schultern, Bauch, Hände.
4. Halte für 5–10 Sekunden.
5. Dann: LASS LOS. Alles locker lassen, ggf. Arme ausschütteln. Atme tief aus.

SOS-Tipp: Du kannst dabei innerlich flüstern: „Raus mit dir, Stress.“

Oder ein schnaubendes Ausatmen durch den Mund machen.

3. DIE 3-SEKUNDEN-ERINNERUNG

DEIN INNERER PERSPEKTIVWECHSEL

Warum das wirkt:

Wenn der Wäscheberg schreit, das Kind quengelt und du selbst den Verstand verlierst, brauchst du eine Erinnerung an das, was wirklich zählt. Diese Frage bringt dich sofort zurück in dein Herz.



So geht's konkret:

1. Sag innerlich laut „Stopp. Was zählt für mich wirklich?“
2. Und dann atme. Lass den Rest los – wenn auch nur für den Moment.

SOS-Tipp:

Mach dir diese Frage als Handy-Hintergrund. Oder kleb sie an den Kühlschrank.

Sie verändert deine Stimmung in Sekunden.

UND JETZT?

Manche Tage sind einfach zu viel.
Aber du bist nicht zu wenig.



Dieser SOS-Plan hilft dir in den heftigsten Momenten – für ein bisschen mehr Klarheit, ein bisschen mehr Luft, ein bisschen mehr DU.

Doch was wäre, wenn dein Alltag nicht nur in den schlimmsten Momenten leichter wird, sondern dauerhaft entspannter?

Mit echten Lösungen. Für dich. Für deinen Alltag. Für dein Leben. Genau dafür gibt's den MomTime Masterplan – mein Onlinekurs für dich, wenn du raus willst aus dem ständigen Funktionieren – und endlich wieder mehr DU im Mama-Alltag spüren willst.

Bedürfnisorientiert. Alltagsfreundlich. Und gerade mit einem einmaligen Sonderangebot für dich!

Hier findest du alle Infos:

www.kinderleichtesleben.de/masterplan

Du musst das nicht allein schaffen.
Und schon gar nicht perfekt.
Ich hoffe, wir sehen uns im Kurs. 🧡

Alles Liebe *Nicole*