



DIREKT
UMSETZBAR!

EMOTIONS REGULATIONS GUIDE *für Kinder*

5 SCHRITTE FÜR MEHR RUHE, SICHERHEIT & VERBINDUNG
OHNE STRAFEN. OHNE DISKUSSIONEN.
MIT NERVENSYSTEM-LOGIK.

JESSICA FESSLER | @NATUERLICHDU

COPYRIGHT

Dieses E-Book ist ausschließlich für den persönlichen
und nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt.

Jegliche Vervielfältigung, Weiterverbreitung oder kommerzielle Nutzung
ohne vorherige schriftliche Zustimmung von
Jessica Fessler ist untersagt.

Haftungsausschluss:

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen
und Ressourcen dienen nur zu Bildungszwecken.
Während ich mich bemühe, genaue und aktuelle
Informationen bereitzustellen, übernehme ich keine
Haftung für eventuelle Ungenauigkeiten oder
die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen
Informationen.

© 2025 Jessica Fessler - natürlich du
Alle Rechte vorbehalten.

Jessica Fessler



WAS HIER PASSIERT

und warum es nicht deine Schuld ist!

Vielleicht kennst du das:

Ein falscher Becher, ein Nein, Müdigkeit – und plötzlich kippt alles.

Dein Kind schreit, weint, wirft sich auf den Boden oder wirkt völlig außer sich.

Das ist anstrengend.

Und es bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst.

Die wichtigste Info zuerst:

→ **Dein Kind ist nicht falsch - sein Nervensystem ist überfordert.**

Kinder können sich nicht selbst regulieren.

Sie brauchen **Co-Regulation** – also dich als sicheren Hafen, bis ihr Körper wieder in Sicherheit kommt...

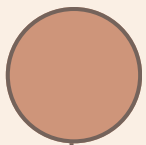


Die 3 Regeln, die alles leichter machen.

- **Im Sturm wird nicht erzogen.**
→ Erst regulieren, dann reden.
- **Verhalten ist Kommunikation.**
→ Hinter dem „Drama“ steckt ein Bedürfnis.
- **Sicherheit vor Lösung.**
→ Dein Kind braucht erst Verbindung, dann Worte.

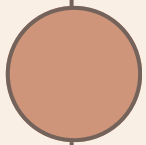
KREUZE AN, WAS HEUTE BEI EUCH ZUTRIFFT:

Mini-Check-in



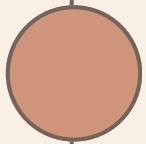
HUNGER / DURST

Beispiel: Dein Kind wird plötzlich quengelig, alles ist „doof“ und selbst kleine Bitten führen zu Tränen – oft kurz vor dem Essen oder wenn Trinken vergessen wurde.



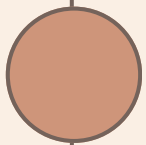
MÜDIGKEIT

Beispiel: Der Tag war lang, dein Kind ist schneller überfordert, reagiert emotionaler als sonst oder kippt abends wegen Kleinigkeiten.



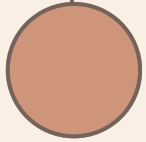
ZU VIELE REIZE

Beispiel: Nach Kindergarten, Spielplatz, Einkauf oder Besuch ist dein Kind unruhig, reizbar oder zieht sich plötzlich zurück.



ÜBERGÄNGE (SPIELPLATZ → NACH HAUSE, ZÄHNEPUTZEN)

Beispiel: Der Wechsel von einer Situation in die nächste fällt schwer – besonders, wenn etwas Schönes endet oder etwas Unbeliebtes beginnt.



GRENZE / EIN KLARES NEIN

Beispiel: Dein Kind reagiert stark, wenn es etwas nicht darf oder nicht bekommt – nicht aus Trotz, sondern weil die Grenze innerlich überfordert.



Wenn du weißt, welcher Punkt gerade zutrifft,
kannst du gezielter reagieren – statt im Stress zu improvisieren.

Merksatz: Mein Kind macht das nicht gegen mich – es passiert in ihm.



DAS NERVENSYSTEM VERSTEHEN *Ampel-Modell*

Die Gefühls-Ampel deines Kindes:

- GRÜN: ruhig, verbunden, spielbereit, kooperativ
- GELB: wackelig – quengelig, reizbar, unruhig, dünnhäutig
- ROT: Überforderung – Wut/Weinen/Abwehr, „nichts geht mehr“

Wenn dein Kind im Rot ist, ist der Körper im Alarm. Dann sind die „denkenden“ Bereiche im Gehirn schwer erreichbar.

Das heißt: Erklärungen, Diskussionen, Logik kommen in Rot kaum an.

→ **Was ankommt: Körper, Stimme, Sicherheit.**

5 typische Zeichen für „Gelb“ (hier kannst du vorbeugen):

- schneller genervt / mehr „Nein!“
- klammert oder provoziert
- plötzlich vieles „kann ich nicht“
- innerer Motor (zappelig, hektisch)
- Kleinigkeiten kippen sofort (mehr Stolpern, Weinen, Streit)

Deine Entscheidungsfrage im Moment:

→ **Sind wir gerade in Grün, Gelb oder Rot?**

- Grün: kurz besprechen/üben
- Gelb: Pause, Snack, Übergang erleichtern
- Rot: regulieren, nicht reden

Merksatz: Erst Sicherheit – dann Verhalten.



DEIN 3-MINUTEN *Akute-Hilfe* REGULATIONSPLAN

01 STOPP: DU REGELST ZUERST DICH (10 SEKUNDEN)

- beide Füße spüren
- Schultern weich
- lange ausatmen (z. B. 4 Sekunden ein, 6–8 aus)
- innerlich: „Ich bin sicher. Ich bin da.“

02 KÖRPERLICHE SICHERHEIT (30–60 SEKUNDEN)

- geh auf Augenhöhe
- bewege dich langsamer als sonst
- biete Nähe an – oder halte liebevoll Abstand, wenn dein Kind Abstand braucht

Sätze: „Ich bin hier.“ oder „Ich bleibe in deiner Nähe.“

03 SPIEGELN STATT ERKLÄREN (1 SATZ)

Wähle einen Satz – nicht mehr:

- Wut: „Du bist so wütend. Das war zu viel.“
- Trauer: „Das tut gerade weh. Ich sehe dich.“
- Angst: „Das macht dir Angst. Ich bleibe bei dir.“
- Frust: „Du wolltest das anders. Ich verstehe.“

04 RHYTHMUS STATT WORTE (30 SEKUNDEN)

Wähle ein Tool:

- Kerze pusten:
→ „Puste 3 Kerzen aus.“ (lang ausatmen)
- Schmetterlings-Klopfen:
→ Hände kreuzen, sanft abwechselnd klopfen (10–20×)
- Druck-Übung:
→ Handflächen gegeneinander drücken (5 sek. drücken, 5 sek. lösen – 3×)

05 GRENZE HALTEN, OHNE KAMPF

Grenzen sind okay – der Ton macht's.

Sätze:

- „Du darfst wütend sein. Und ich halte die Grenze.“
- „Ich lasse dich fühlen. Ich bleibe ruhig.“
- „Ich kann nicht zulassen, dass du haust. Ich bin hier.“

***Hinweis: Nicht festhalten, wenn es das Kind triggert.
Sicherheit kann auch „Raum geben“ heißen.***



Nach dem Sturm: 90 SEKUNDEN

Der wichtigste Moment ist nach dem Sturm – wenn dein Kind wieder Richtung Grün kommt.

3-Schritte

- Verbinden: „Das war groß gerade. Wir haben’s geschafft.“
- Bedürfnis benennen: „Du warst müde /es war zu laut /du wolltest Kontrolle.“
- Mini-Plan: „Wenn es wieder zu viel wird, machen wir Kerze pusten.“

Mini-Gefühlswortschatz (für Kinder)

Wähle 3–5 Wörter und übt sie in ruhigen Momenten:

- wütend, traurig, müde, überfordert, enttäuscht, ängstlich

Warum das wirkt:

Wenn ein Kind Worte für Gefühle hat,
braucht es weniger Verhalten dafür.



BINDUNGS-SÄTZE

- „Es tut mir leid, dass ich laut wurde.“
- „Ich lerne auch.“
- „Wir sind ein Team.“



Vorbeugen: EURE TÄGLICHE REGULATIONS-ROUTINE

Die 3 häufigsten Trigger (und was du stattdessen tust)

Übergänge

Fix: Vorankündigung + Timer + 1 klare Aufgabe

- „In 2 Minuten wechseln wir. Noch 2 Runden, dann Schuhe.“

Hunger/Müdigkeit

Fix: Snack + Wasser + Mini-Pause

- „Erst Körper auffüllen, dann entscheiden.“

Reizüberflutung

Fix: 5 Minuten „leise Ecke“ (kein Strafstuhl)

- „Wir machen kurz Pause für den Körper.“



5-MINUTEN-ROUTINE (1× TÄGLICH)

- 3 tiefe Ausatmer zusammen
- 10× Schmetterlings-Klopfen
- 30 Sekunden Druck-Übung
- 1 Satz: „Heute sind wir ein Team“

Mini-Erfolg messen (fülle nach 3 Tagen aus)

Mein häufigster Auslöser: _____

Mein bestes Akut-Tool: _____

Ein Satz, der wirkt: _____

Woran ich merke, es wird besser:

- ☐ Meltdowns sind kürzer
- ☐ Meltdowns sind seltener
- ☐ Meltdowns sind weniger intensiv

HI, ICH BIN DIE JESSI!

Hi, ich bin Jessi – Mama, Aromafachberaterin (ärztlich geprüft) und traumasensible Mentorin.

Ich begleite Mamas und Familien dabei, emotionale Herausforderungen ihrer Kinder besser zu verstehen und ihnen mit mehr Ruhe, Sicherheit und Verbindung zu begegnen.

Große Gefühle sind kein Zeichen von schlechtem Verhalten.
Sie sind ein Signal des Nervensystems.

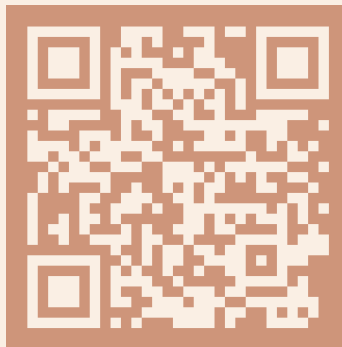
Mein Ansatz ist sanft, ganzheitlich und alltagstauglich.
Neben Co-Regulation, Beziehung und praktischen Impulsen können ätherische Öle und gezielte Nährstoffe ergänzend unterstützen – zum Beispiel dabei, Ruhe zu fördern, Übergänge zu erleichtern und Regulation im Alltag besser zu verankern.

Wenn du magst, hier deine möglichen, nächste Schritte:

- **Kostenlose Öl- & Nährstoffberatung:** Unverbindlich, individuell und abgestimmt auf eure aktuelle Situation.
- **Persönliche Beratung:** Wenn du deine Situation in Ruhe besprechen möchtest, nehme ich mir persönlich Zeit für dich.



SCANNE DEN CODE ODER Klicke
HIER - UND SENDE MIR DAS WORT
“EMOTIONEN”.



[natuerlichdu](https://www.instagram.com/natuerlichdu)



[+49 163 9898552](https://wa.me/491639898552)

JESSICA FESSLER | @NATUERLICHDU