

Family-Flow CHECK

Mach den 3-Minuten -Test

Führst du schon oder
funktionierst du noch?



SR
SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH



HALLO, ICH BIN *Sabrina*

... mit Leidenschaft Mama, ein absoluter Familienmensch und aus tiefstem Herzen Sozialpädagogin.

Ich wohne mit meiner Patchworkfamilie in Schweinfurt – bunt und lebendig, genau wie das Leben so ist.

Ich lebe einen leichten und harmonischen Familienalltag – und genau das möchte ich auch für dich und deine Familie.

In den letzten Jahren habe ich über 1000 Familien begleitet, hin zu einem entspannten und harmonischen Familienalltag und immer wieder erlebt, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

2024 erfüllte ich mir dann endlich meinen großen Traum und eröffnete meine eigene Praxis, die "Lounge of Lässig".

All diese Erfahrungen fließen in meine Arbeit ein – und jetzt auch in diese Seiten.

Ich wünsche mir von Herzen, dass du auf diesem Weg die Motivation bekommst, Veränderungen in deinen Alltag zu bringen- nicht perfekt, sondern echt, mutig und verbunden. Weil ihr mehr verdient habt als einen Alltag der "okay" ist.

deine Sabrina

WAS DICH HIER erwartet?

- ✓ Eine kleine Auszeit für dich
- ✓ Ehrliche Selbstreflexion
- ✓ Motivation und Inspiration

Diese Seiten sind für dich, für deine Familie und euren Alltag. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern bewusst hinzuschauen, wie es euch gerade geht. Mit kleinen Impulsen und reflektierten Fragen bekommst du Anregungen, mehr Leichtigkeit, Ruhe und Freude in euren Alltag zu bringen.

Nimm dir die Zeit, ehrlich und ohne Druck zu antworten. Alles, was du hier einträgst, dient nur einem Zweck: dir zu zeigen, wo es gut läuft und wo kleine Veränderungen deinen Familienalltag entspannter und harmonischer machen können.

Mach dir bewusst, Du nimmst dir hier die Zeit für dich und deine Familie, wie toll ist das denn bitte!?! Das zeigt: Du bist hier genau richtig!



CHECK your Flow

SO FUNKTIONIERTS:



Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit nur für dich

Such dir einen ruhigen Moment, vielleicht mit einer Tasse Tee oder Kaffee, und betrachte diesen Check als kleine Auszeit vom Alltag.



Beantworte die Fragen ehrlich

Nicht so, wie du gerne wärst, sondern so, wie es sich gerade in eurem Alltag anfühlt. Nur so kannst du herausfinden, wo du im Moment stehst und an welchen kleinen Stellschrauben du drehen kannst, damit euer Familienleben leichter, entspannter und gelassener wird.



Nutze die Impulse

Auf den weiterführenden Seiten findest Impulse und weiterführende Infos, die dir in deiner persönlichen Situation helfen können.



Es gibt kein Richtig oder Falsch

Dieser Check ist kein Test, den man „bestehen“ oder „nicht bestehen“ kann. Er ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion – ein Kompass, der dir zeigt, wo es leichter werden darf und wo schon viel gut läuft.

CHECK

your Flow

1 Mein Tag ist meist stressig und voller To Do's. Ich habe das Gefühl, ich muss an alles denken und funktioniere nur noch.



2 Ich komme selten zur Ruhe und habe oft kein Zeit für mich selbst.



3 Mein Familienleben fühlt sich schwer und fordernd an.



4

Ich fühle mich meinem Kind im Alltag weniger nah und verbunden, als ich es mir wünsche.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

5

Ich hab oft das Gefühl, dass mein Kind und ich aneinander vorbeireden oder wir uns missverstehen.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

6

Ich verbringe eher weniger "schöne" Zeit mit meinem Kind. Meist herrschen Konflikte vor.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

7

Ich spüre, dass mein Kind etwas belastet, es redet aber nicht darüber.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

8

Ich bin oft unsicher, welche Regeln ich bei meinem Kind aufstellen soll oder wie ich auf manche Situationen angemessen reagieren soll



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

9

Ich sage manchmal "Ja" obwohl ich "Nein" sagen will, ich aber keine Kraft für Diskussionen und Streitigkeiten habe.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

10

Ich bin mir oft unsicher, wie ich bei meinem Kind Grenzen setzen kann, ohne Konflikte zu schüren.



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

11

In stressigen Momenten verliere ich schnell die Geduld und werde auch mal laut



trifft voll zu



trifft teilweise zu



trifft gar nicht zu

AUSWERTUNG

Zähle deine Punkte zusammen und schau dir dein Ergebnis an:

● = 2 Punkte

○ = 1 Punkt

■ = 0 Punkte

18-22 PUNKTE: DU BIST GUT IM FLOW

Herzlichen Glückwunsch - du bist schon gut im Flow. Du scheinst bereits vieles in deinem Familienalltag bewusst wahrzunehmen und handelst oft aus innerer Ruhe heraus. Du weißt, wann du Pausen brauchst und kannst dich gut abgrenzen. Natürlich gibt es immer mal stressige Tage, aber du hast gelernt, wieder in deine Mitte zurückzufinden.

👉 Bleibe bei diesem Weg! Du bist ein echtes Vorbild für deine Familie und lebst bereits, was viele sich wünschen: liebevolle Führung mit Leichtigkeit.

Vielleicht ist die folgenden Seite noch eine Inspiration für dich, um euren Familienalltag noch magischer zu gestalten.



KARTENSET

Unser Glücksmoment

- 36 liebevoll gestaltete Karten im handgeplottertem Säckchen – jedes Stück ein Herzprojekt
- durch die spezielle und einzigartige Formulierung der Affirmationen gehen diese 10x tiefer ins Unterbewusstsein
- Ziehe gemeinsam mit deinem Kind (oder als ganze Familie) eine Karte, beantwortet die Frage gegenseitig und spürt, wie ihr gemeinsam Stress loslasst, wieder Nähe findet und euch bewusster wahrnehmt

WAS BRINGEN DIE KARTEN?

- Mehr Nähe & Verbindung zu deinem Kind
- Dankbarkeit üben – die wichtigen Dinge im Leben wieder spüren
- Komplimente schenken & annehmen lernen – für Kinder und Erwachsene
- Einfache Integration in den Alltag: Eine Karte, ein paar Minuten – und ein Glücksmoment entsteht



jetzt bestellen

DAS SAGEN FAMILIEN über meine Karten



"Wir sind begeistert von deinen Karten. Wir machen es jeden Abend zu viert und meine Tochter sagt, die Karten machen sie immer ein bisschen glücklicher"

CHRISTINA



"Haben heute gleich mal die Karten getestet und was soll ich sagen, der Papa saß mit Tränen in den Augen da. Ich fand es aber auch interessant so einen Satz aus Sicht der Kids zu hören, wie sie das interpretieren, wird wohl zu einem Familienritual werden."

INA



"Bei uns ist es Tradition, sich "das Schönste vom Tag" vor der Schlafenszeit zu erzählen. Ich dachte, die Karten kommen für uns zu spät - habe sie dann trotzdem gekauft und siehe da - mein Sohn (14) besteht täglich auf die klasse Karten und die Tochter (18!) beteiligt sich jetzt auch wieder."

ANJA



"Deine Karten sind der Hammer. Meine Tochter und ich sind tatsächlich noch ein wenig näher zueinander gerutscht!"

KATHARINA

AUSWERTUNG

12-17 PUNKTE: DU BIST AUF DEM WEG ZUM FLOW

Du bist schon ein Stückchen auf dem Weg gegangen, aber noch nicht ganz da, wo du sein willst. Du erkennst vieles schon und versuchst bewusst gegenzusteuern, wenn dich der Alltag überrollt. Trotzdem hast du das Gefühl, dass du manchmal mehr funktionierst, als du wirklich lebst. Dein Alltag ist oft gut organisiert – aber Leichtigkeit, Verbindung oder Vertrauen kommen dabei manchmal zu kurz.

👉 Blättere unbedingt eine Seite weiter, hier habe ich ein kraftvolles Tool für dich entwickelt, um endlich aus dem Funktionsmodus auszusteigen und wieder Leichtigkeit und Balance zu leben.



DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER MAMAS

10 Schritte-Plan

ZU MEHR BALANCE IN DEINEM
FAMILIENALLTAG



*endlich raus aus dem
Funktionsmodus*



BUY NOW



AUSWERTUNG

0-11 PUNKTE:

Gerade sieht es so aus, als wärst du überwiegend im Hamsterrad gefangen. Du möchtest es allen recht machen, verlierst dabei aber immer wieder dich selbst. Die Tage sind voll, die Nerven oft leer. Manchmal spürst du, dass dir die Leichtigkeit fehlt, die du dir so sehr wünschst. Vielleicht zweifelst du auch, ob du „richtig“ reagierst, ob du genug bist, oder warum die Verbindung zu deinem Kind nicht mehr so innig ist wie früher.

Oft führt das dazu, dass du dich hin- und hergerissen fühlst: zwischen zu viel Verständnis und zu wenig Klarheit, zwischen Nähe und Erschöpfung.

Aber: Du bist nicht allein und es lässt sich ändern. Du musst nur wissen, wo du ansetzen darfst.

👉 Genau für dich habe ich etwas Großartiges entwickelt. Die nächsten Seiten sind nur für dich, für deine Veränderung, die du dir so sehnlichst wünscht.



Du kennst das bestimmt:



Du funktionierst die ganze Zeit, jeder zerrt an dir und am Ende des Tages fühlst du dich nur noch erschöpft und ausgelaugt?



Du willst dein Kind verstehen, doch am Ende bist du wieder laut und du fragst dich, wie man liebevoll Grenzen setzt ohne Konflikte zu schüren?



Dir fehlt eine enge Verbindung und tiefes Vertrauen zu deinem Kind und du fragst dich, wann eure Beziehung auf der Strecke geblieben ist?

Entdecke auch du das Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Familienlebens und sichere dir jetzt einen der 10 begehrten Plätze

Family Leadership

dein Komplettpaket für spürbare Leichtigkeit, echte Verbindung und liebevolle Führung in deinem Familienalltag

nur 10 Plätze!

Dieses Programm vereint die drei wichtigsten Erfolgsfaktoren für ein starkes Familienleben:



LEICHTIGKEIT

damit du als Elternteil wieder in deiner Kraft bist und deinem Kind mit Ruhe und Gelassenheit begegnen kannst



VERBINDUNG

damit ihr als Familie so zusammenwachst, dass Ehrlichkeit und tiefes Vertrauen gelebt wird



LIEBEVOLLE FÜHRUNG

damit du deinem Kind die Sicherheit und Orientierung gibst, die es in dieser Welt so dringend braucht

DEINE ERFOLGSFORMEL
FÜR EINE GLÜCKLICHE
FAMILIE

jetzt anfragen



WIE IST DAS PROGRAMM AUFGEBAUT?

12

Wochen

Du erhältst wöchentliche Impulse und kleine Aufgaben, die dich sanft, aber stetig in die Veränderung führen. Jede Woche baut auf der vorherigen auf – für nachhaltige Entwicklung und spürbare Leichtigkeit.

10

exklusive Plätze

Weil echte Veränderung persönliche Begleitung braucht, gibt es nur 10 Plätze. So bleibt Raum für deine individuelle Situation, dein Tempo und deine Fragen.

3

Module

‘Es warten 3 Module auf dich, die 3 Erfolgsfaktoren. Denn wenn auch nur einer dieser Bereiche aus dem Gleichgewicht gerät, gerät das ganze System Familie ins Wanken.

3

Live-Workshops

Zu jedem Modul treffen wir uns live via Zoom. Du erhältst praxisnahe Strategien und Tools, die du direkt in deinen Familienalltag integrieren kannst.

3

persönliche Coachings

Pro Modul bekommst du ein individuelles 1:1-Coaching (ca. 45 Min.), um deine Themen gezielt zu lösen und nachhaltig zu verändern.

2

Q&A Sessions

In der Mitte und am Ende des Programms beantworte ich dir gerne all deine Fragen zum Programm und zu deinen Herausforderungen im Alltag in den Q&A-Online-Sessions

WARUM IST DIESES PROGRAMM *so wertvoll für dich*

IN DIESEN 12 WOCHEN LERNST DU, WIE DU...

- einen Familienalltag voller Leichtigkeit und Gelassenheit kreierst
- eine tiefe Verbindung und tragfähige Beziehung zu deinem Kind aufbaust
- mit Klarheit und Sicherheit führen kannst

Die Kombination aus meiner Energie und den Inspirationen in den Live-Online-Sessions, den wirksamen Strategien wöchentlich in deinem Postfach und deiner persönlicher Begleitung in den 1:1 Coachings und Q&A-Sessions machen dieses Programm so wertvoll für dich!

Deine Erfolgsformel für eine glückliche Familie, in der sich jeder wohlfühlt!

Family
Leadership

**Vereinbare jetzt ein kostenloses
und unverbindliches
Klärungsgespräch und wir
schauen gemeinsam, ob Family
Leadership zu dir und deiner
Familie passt.**

jetzt anfragen



DAS SAGEN FAMILIEN zu meiner Arbeit

“

DANKE FÜR DEN
TOLLEN ABEND,
DEINE BEGEISTERUNG
IST ANSTECKEND



“

DANKE FÜR DEINE
TOLLE, LIEBEVOLLE
UND
PROFESSIONELLE
UNTERSTÜTZUNG



“

DU HAST MIR
EINEN KICK
GEGEBEN



“

TOTAL
ENTSPANNT UND
STRUKTURIERT



“

EIN GELUNGENER
KURS, DANKE
DASS ES
ANGEBOTEN
WURDE



“

DEINE
BEGEISTERUNG
IST SEHR
BEFLÜGELND



“

LIEBE SABRINA, DU
BIST SO
AUTHENTISCH UND
DEINE INHALTE SIND
SEHR BEREICHERND



“

SABRINA IST EIN
SEHR KOMPETENTER
COACH, HABE VIEL
GELERNT



“

SEHR
ABWECHSLUNGS-
REICH, HABE VIEL
MITGENOMMEN



“

ICH BEKAM
HANDWERKS-
ZEUG FÜR DEN
ALLTAG



“

DANKE FÜR DEINE
EMPATHIEVOLLE
UND KOMPETENTE
ART



“

ERFRISCHEND, ES
WAR EINFACH
SUPER



Danke

Herzlichen Dank

Ich bin zutiefst dankbar, dass es Menschen wie dich gibt, die den Mut zur Veränderung aufbringen, ihren eigenen Weg zu gehen. Nicht zuletzt auch für unsere Kinder.

Genau deshalb mache ich diesen Job. Weil ich daran glaube, dass Veränderung möglich ist und weil ich immer wieder berührt bin von so vielen Eltern, die mit Liebe und Bereitschaft ihren Weg gehen.

Ich hoffe durch diese Seiten haben dir ein wenig Klarheit gebracht. Ich hoffe, dass ich mit meine Ideen und Angeboten dich in deinem Familienalltag unterstützen kann, hin zu mehr Leichtigkeit, Verbindung und liebevoller Führung!

Danke für dein Engagement und deine Power!

deine Sabrina

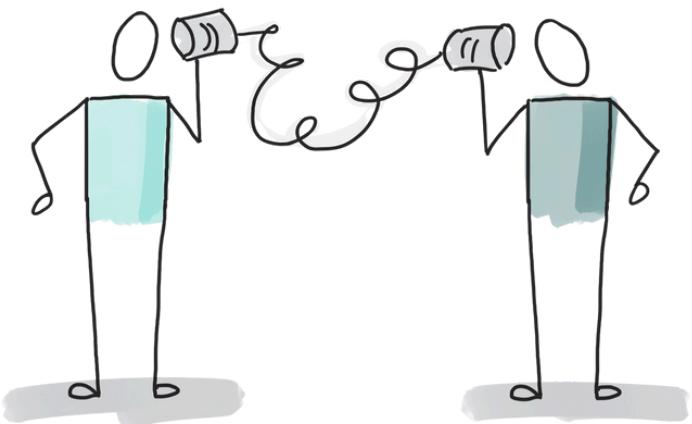
BLEIBEN WIR
IN KONTAKT



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[WEBSITE](#)





HOL DIR NOCH MEHR TIPPS!

Du möchtest keine neuen Inhalte, Kurse oder Workbooks mehr verpassen? Dann folg mir gern auf Instagram!

Dort findest du regelmäßig Impulse, Tipps und Inspirationen rund um das Thema Erziehung – von den ersten Lebensjahren bis in die Jugendzeit.

Außerdem informiere ich dort über neue Angebote, Workshops und aktuelle Themen, die dich im Familienalltag unterstützen können.

Ich freue mich, wenn wir dort in Verbindung bleiben!

ZU MEINEM
INSTAGRAM PROFIL



NEUE KURSE ANGEBOTE WORKBOOKS

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2025 - SR Familiencoach Sabrina Röder
Alle Inhalte dieses Workbooks insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sabrina Röder. Teilweise sind Zeichnungen und Grafiken durch bikablo inspiriert, Fotos teilweise durch Canva-Pro eingebunden.
Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Coaches erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.
Der Coach weiset darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.