



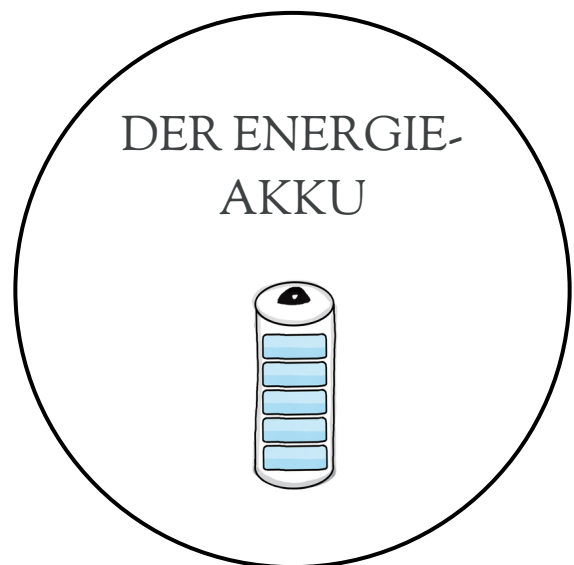
Check your Stress

STRESSLEVEL SICHTBAR MACHEN,
BEVOR ES ESKALIERT

CHECK *your stress*

Kinder spüren oft viel – aber können es nicht immer ausdrücken.

Gerade in stressigen oder emotional aufgeladenen Momenten fällt es Kindern schwer, zu sagen, wie es ihnen wirklich geht. Doch wer früh erkennt, wie es einem innerlich geht, kann rechtzeitig gegensteuern, bevor es zu einer Überforderung oder Eskalation kommt. Zwei bewährte Visualisierungsmethoden helfen dabei:



Beide funktionieren über einfache Bilder, mit denen Kinder – je nach Alter – ihre aktuelle Belastung oder Energie einschätzen können. Durch regelmäßige Anwendung entwickeln sie ein Gefühl für ihren inneren Zustand.

Diese Methoden unterstützen Kinder dabei,

- ihre Gefühle wahrzunehmen,
- Stress oder Überforderung früh zu erkennen
- und passende Strategien zur Selbstregulation zu nutzen.

Die beiliegenden Visualisierungen zum Ausmalen sowie die Wochenübersichten helfen, den inneren Zustand regelmäßig zu erfassen – spielerisch und nachhaltig.

MEIN STRESS-FASS



Das Bild vom inneren Stressfass zeigt, wie sich Belastungen im Alltag ansammeln – Streit, Müdigkeit, Lärm oder zu viele Anforderungen. Je voller das Fass, desto näher ist das Kind an der Überforderung. Läuft es über, zeigen sich oft starke Emotionen.

Die beiliegende Malvorlage hilft Kindern, täglich zu zeigen, wie voll ihr Fass ist. So entsteht ein Gefühl für die eigene Belastung – und für das, was das Fass auch wieder leeren kann (z. B. Bewegung, Rückzug, Nähe).

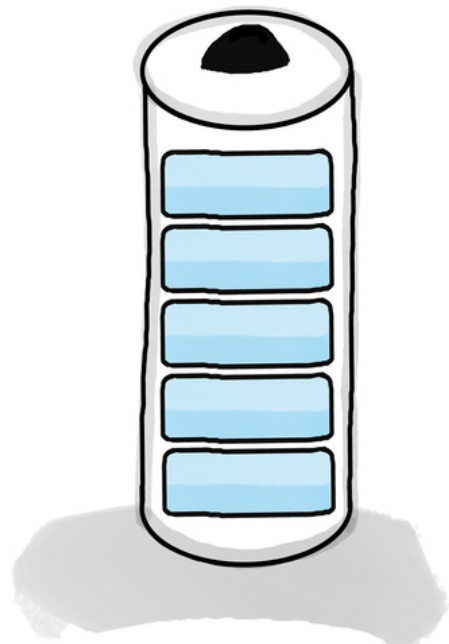
Zusätzlich gibt es eine Visualisierung zum Aushängen, z. B. im Gruppenraum oder Kinderzimmer. Kinder können dann einfach anzeigen, wie es ihnen geht – auch ohne etwas zu sagen oder zu malen.

MEIN ENERGIE-AKKU

Die Batterie oder der Akku steht für die innere Energie: Wie viel Kraft habe ich noch? Bin ich voll aufgeladen oder fast leer? Dieses Modell eignet sich besonders für ältere Kinder und zeigt, wie wichtig Pausen und Erholung sind.

Mit der Malvorlage können Kinder ihr Energielevel täglich eintragen. Die Wochenübersicht hilft dabei, Muster zu erkennen – z. B. wann Energie schwindet und was wieder auflädt (z. B. Ruhe, Spiel, Schlaf).

Auch hier gibt es eine aushängbare Visualisierung, mit der Kinder ihren Energiezustand einfach und schnell sichtbar machen können – z. B. mit Magneten, Pfeilen oder Wäscheklammern.



MEIN STRESS-FASS

Ich bin
entspannt und
ausgeglichen



ich fühle mich
ganz okay



ich bin schon
ziemlich genervt



ich kann nicht
mehr und raste
gleich aus



ICH BIN ENTSPANNT UND AUSGEGLICHEN



SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

ICH FÜHLE MICH GANZ OKAY



SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

ICH BIN SCHON ZIEMLICH GENERVT



ICH KANN NICHT MEHR UND RASTE GLEICH AUS



SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

WIE VOLL IST DEIN FASS?



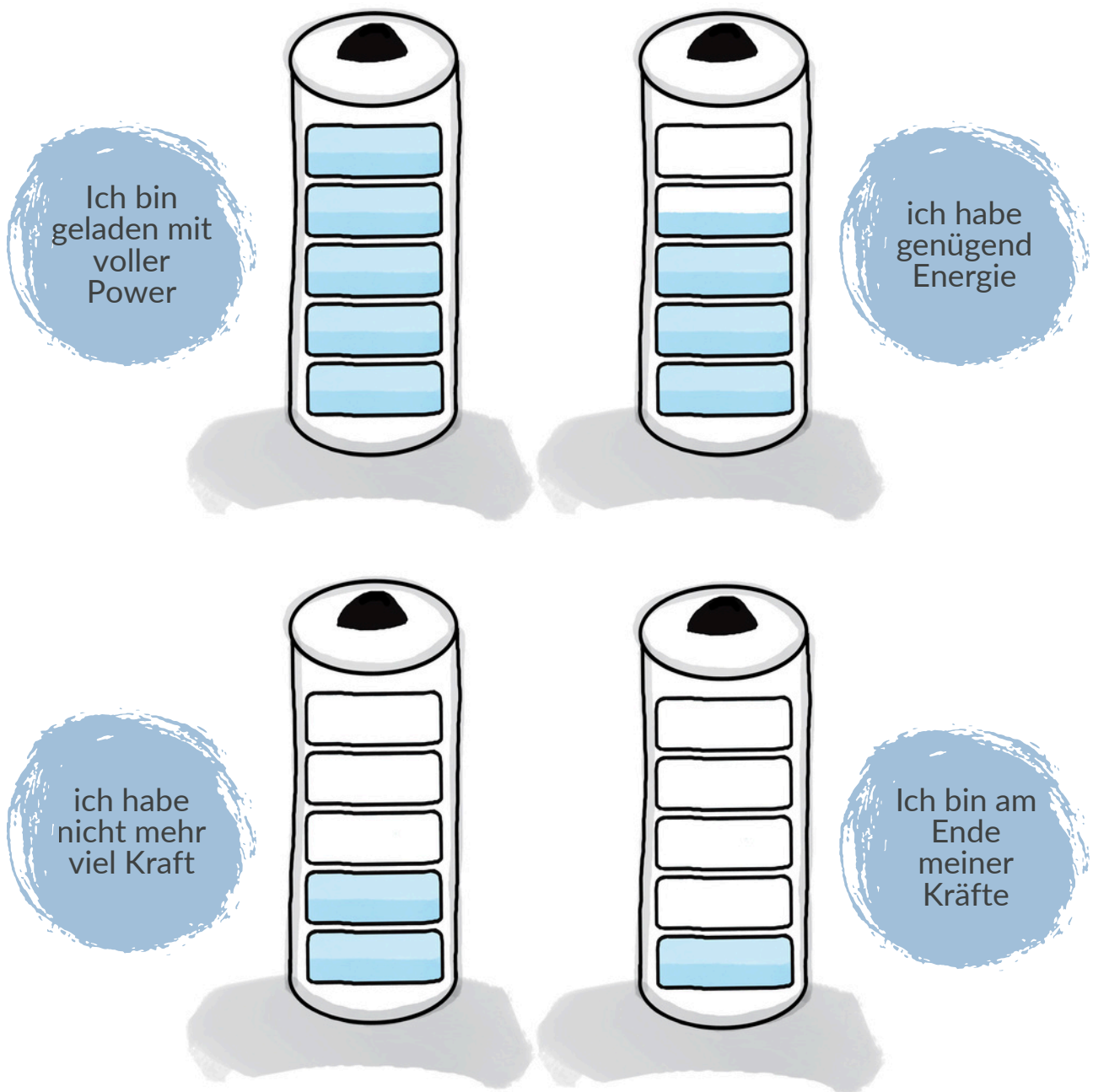
SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

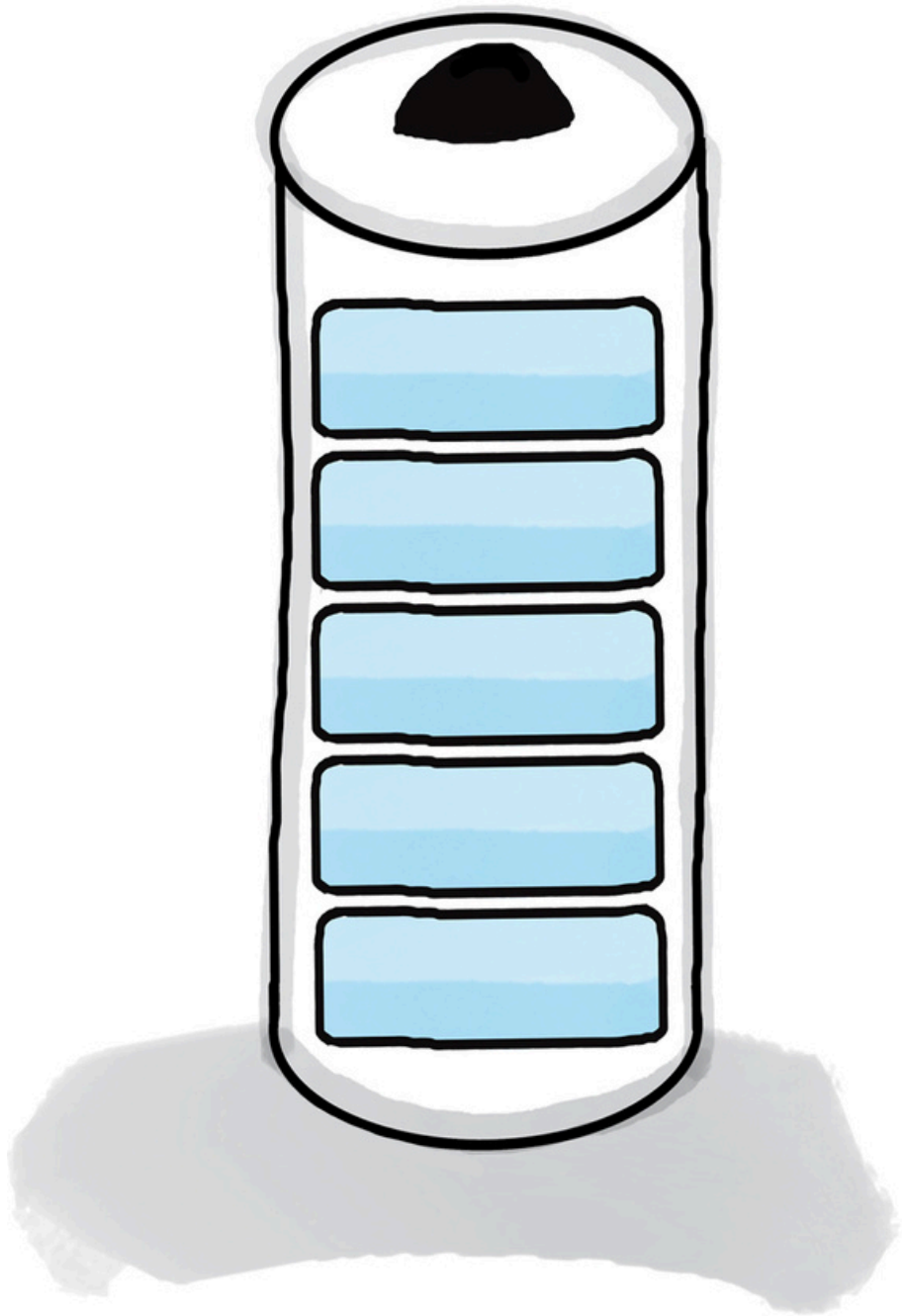
MEIN FASS IM BLICK



MEIN AKKU



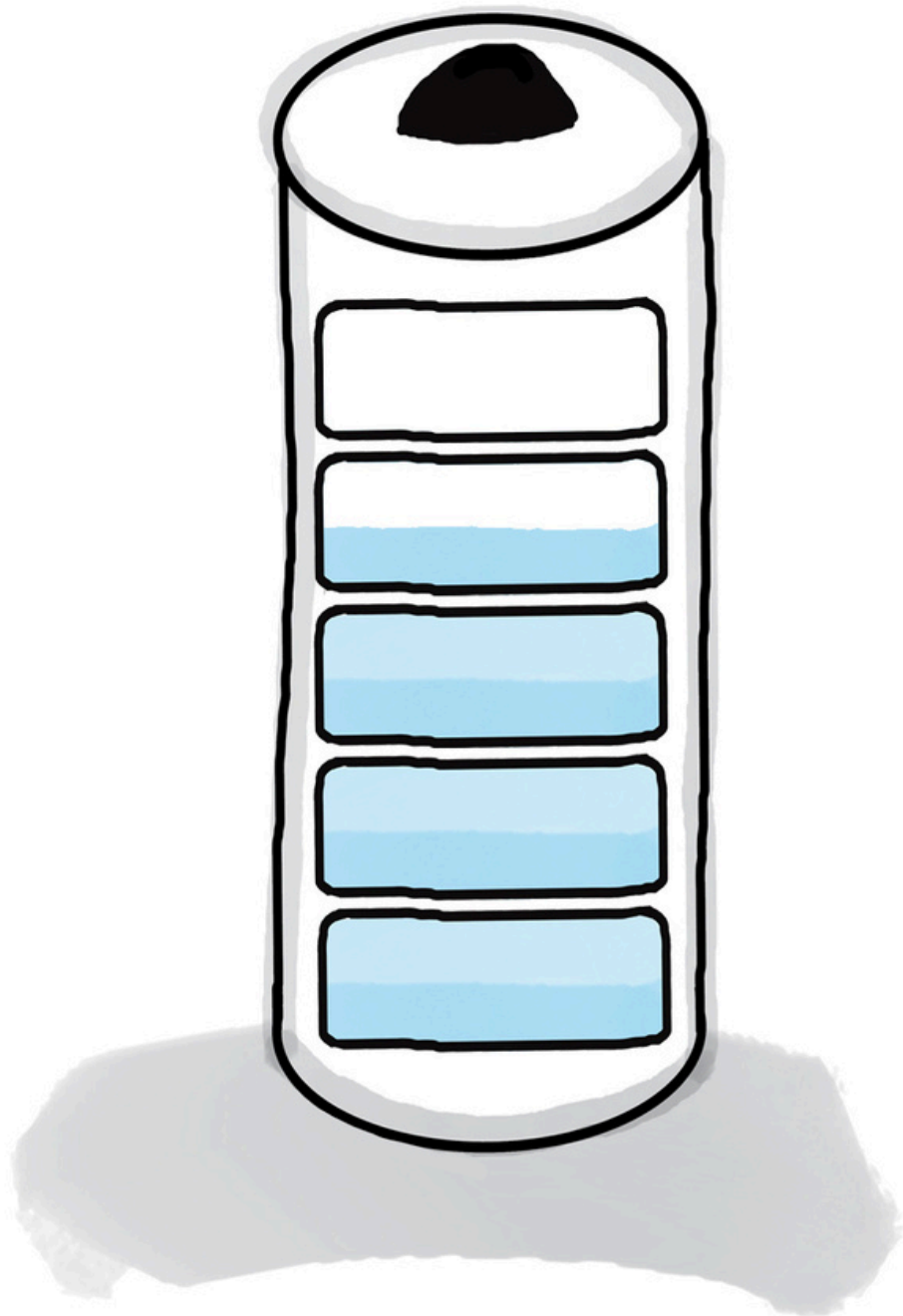
ICH BIN GELADEN MIT
VOLLER POWER



SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

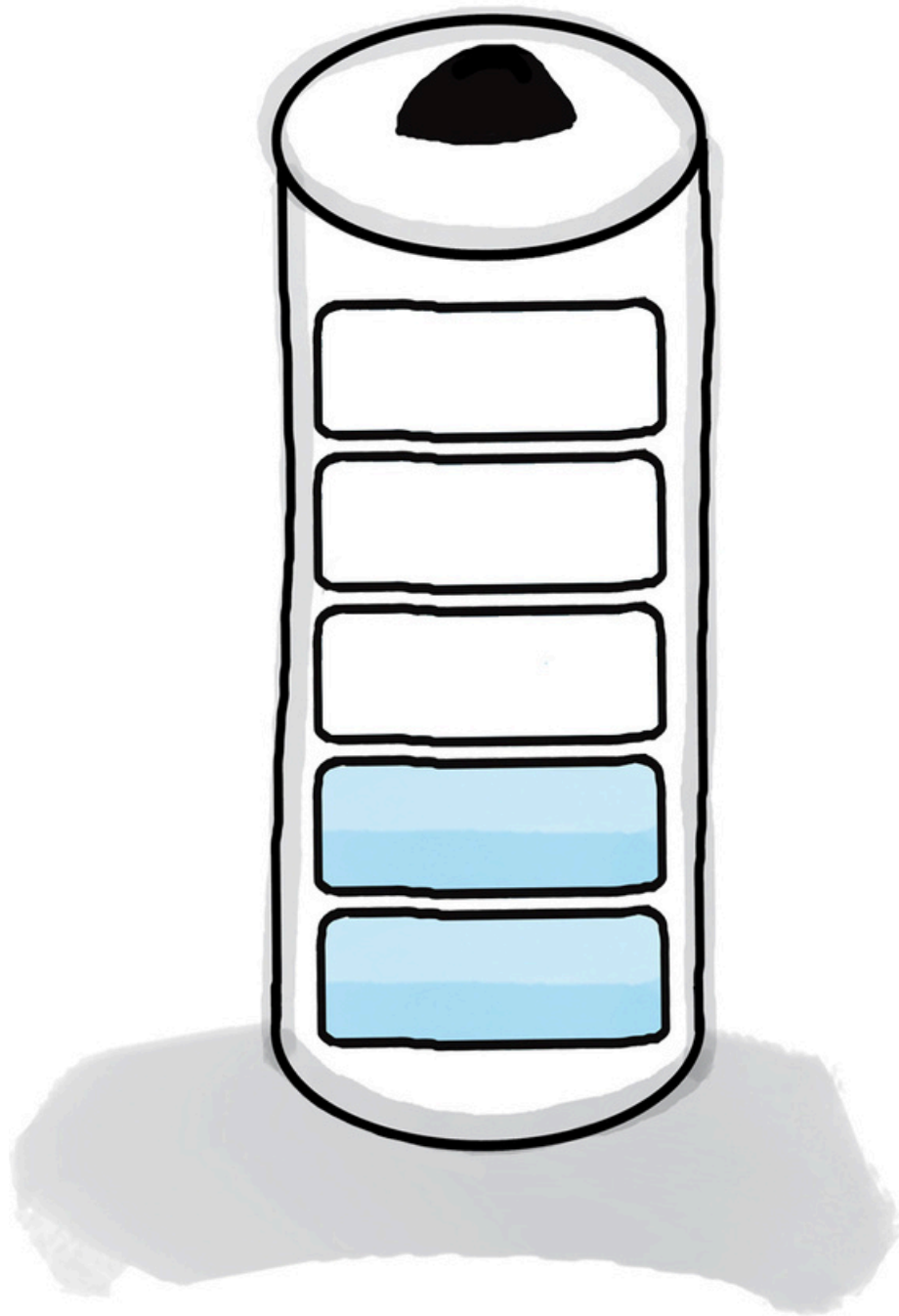
ICH HABE GENÜGEND ENERGIE



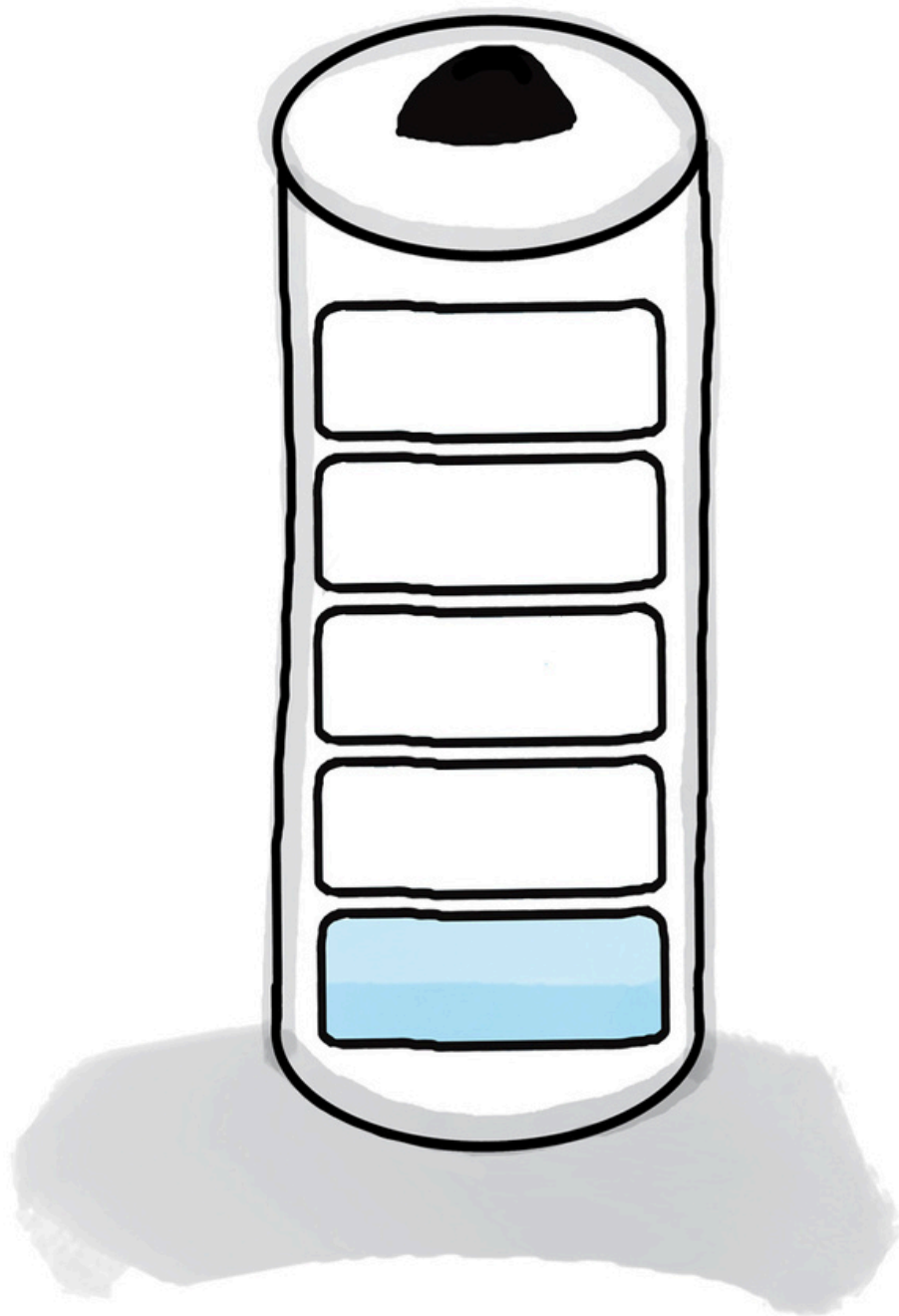
SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

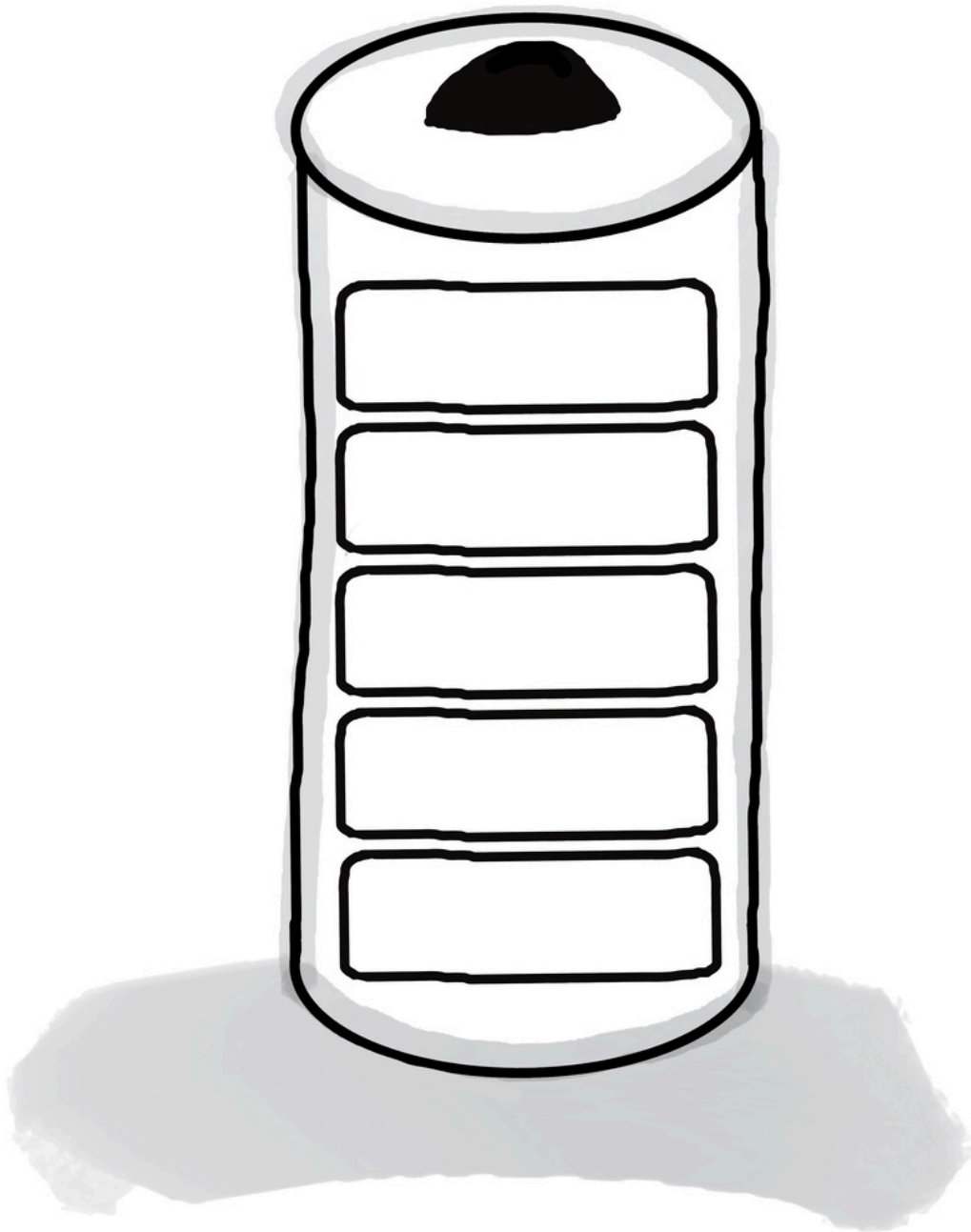
ICH HABE NICHT MEHR
VIEL KRAFT



ICH BIN AM ENDE MEINER KRÄFTE



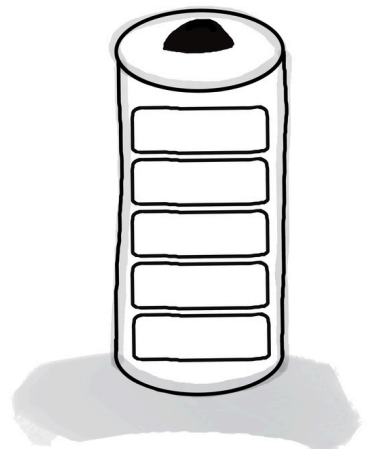
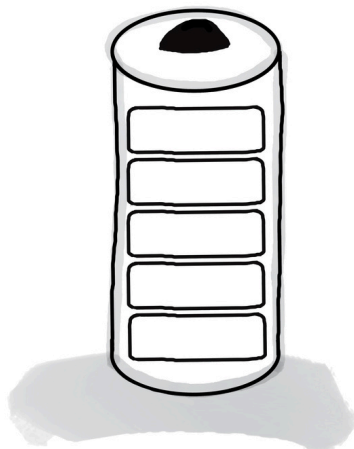
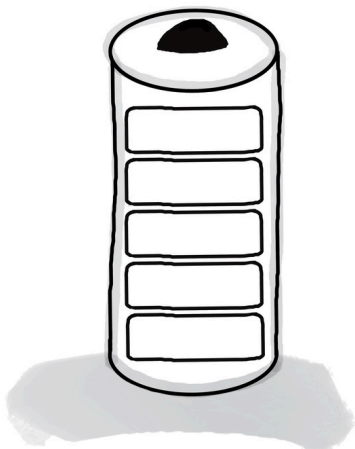
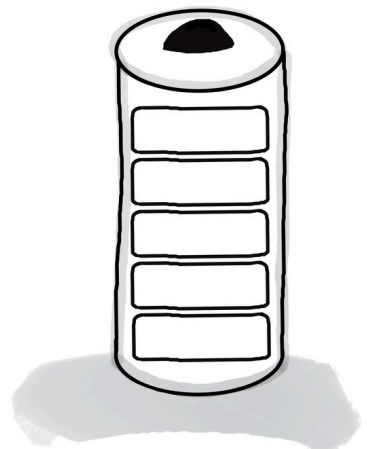
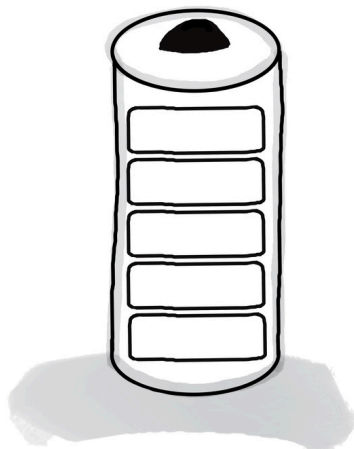
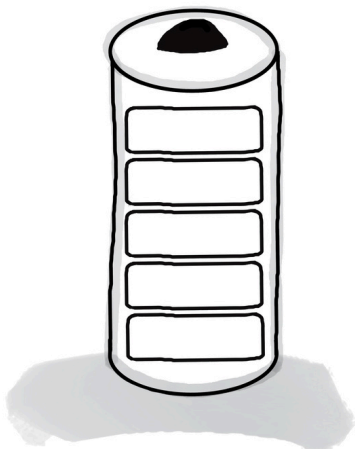
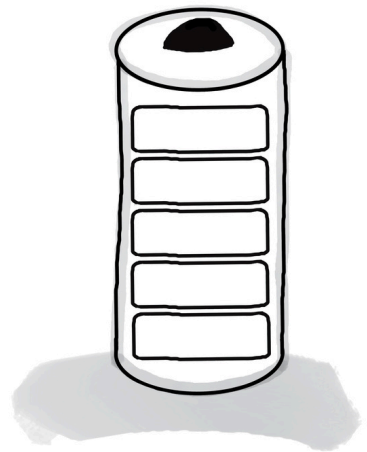
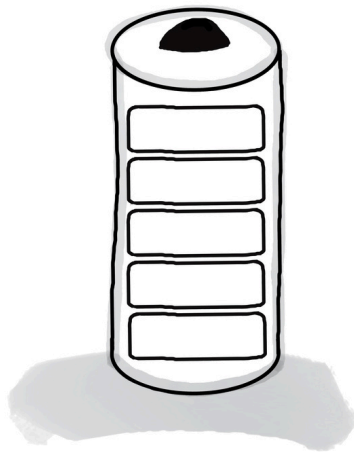
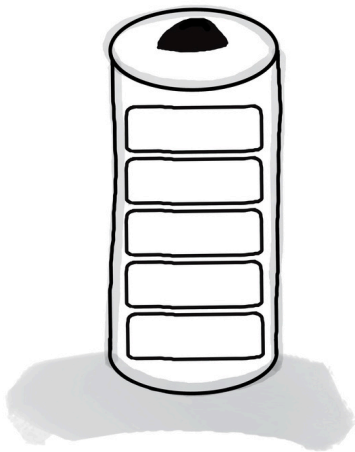
WIE VIEL ENERGIE HABE ICH GERADE?



SR

SABRINA RÖDER
FAMILIENCOACH

MEINE ENERGIE IM BLICK



DU WILLST EIN *kraftvolles Tool?*

Wenn du jetzt noch ein ganz spezielles, kraftvolles Tool haben möchtest, mit dem du wirklich genau herausfinden kannst, wo deine Zeit hingeht, was du tatsächlich mit deiner Zeit machst und gleichzeitig auch bewusst entscheidest, wo du deine Zeit eigentlich investieren möchtest, dann habe ich etwas für dich:

In meinem 10-Schritte-Plan findest du eine kraftvolle und kreative Methode, die dir dabei hilft, noch tiefer einzusteigen. Wenn dir die bisherige Energie-Checkliste noch nicht ausreicht, bekommst du mit diesem Plan ein Werkzeug an die Hand, das dir hilft:

- zu erkennen, wo deine Stellschrauben im Alltag sind
- gezielt Veränderungen vorzunehmen
- und wieder mehr Balance und Klarheit in deinem Leben zu finden

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du meinen 10-Schritte-Plan bestellen kannst. Die PDF-Datei kannst du nach dem Kauf einfach herunterladen. Mit diesen Seiten kannst du noch kraftvoller einsteigen, noch detaillierter analysieren und gezielt deine Zeit und Energie für das einsetzen, was dir wirklich wichtig ist.

*Viele Mamas nutzen
diesen Plan bereits mit
Erfolg!*



DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER MAMAS

10 Schritte-Plan

ZU MEHR BALANCE IN DEINEM
FAMILIENALLTAG



**endlich raus aus dem
Funktionsmodus**



BUY NOW



Kontakt

Sabrina Röder
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Familiencoach



Lounge of Lässig

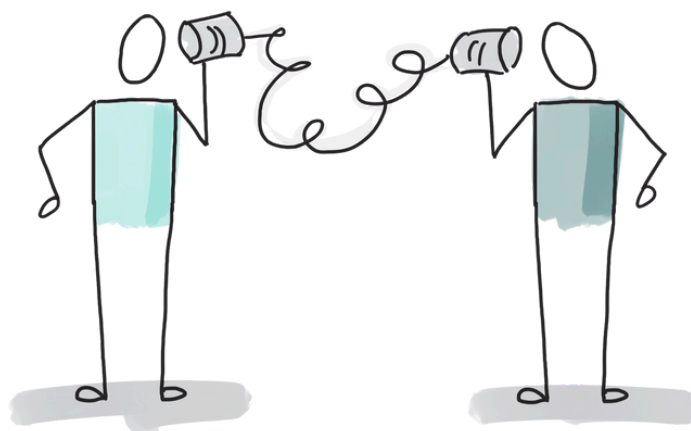
Praxis für Familiencoaching
Barthstr. 36
97520 Röthlein
Telefon: 0175 5775731
SR@familiencoach-roeder.de
www.familiencoach-roeder.de



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 dieser Datei 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 bleiben vorbehalten.

Der Coach weist darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert oder weitergibt sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.