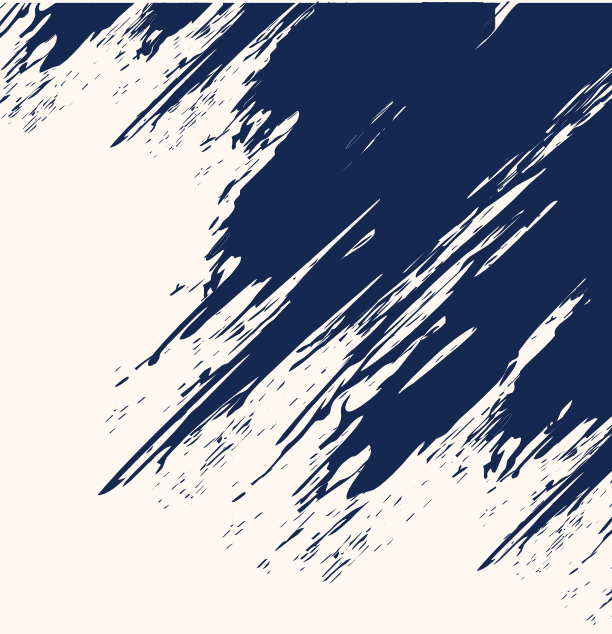


**WARUM EUER ALLTAG
GERADE SO SCHWER
IST.**

Der Quick-Test für Mütter
gefühlsstarker Kinder



Inhalt

TEIL I – Ein ehrlicher Blick

- Über mich
- Der Quick- Test
- Deine Auswertung

TEIL II – Verstehen

- Wenn mehrere Belastungsebenen gleichzeitig wirken
- Daueranspannung, Gefühlsstärke und Alltagsspitzen

TEIL III – Ein Anfang

- Manchmal braucht es mehr als Durchhalten.
- Klarheit ist kein Endpunkt. Sie ist ein Anfang.

Hallo!

Ich bin Sophia.



Ich begleite Mamas wie dich!
Mütter, deren Alltag oft intensiver, lauter
und fordernder ist, als es die Welt im Außen
mitbekommt. Als Familienbegleiterin und
Mama gefühlsstarker Kinder, kenne ich die
Herausforderungen, wenn wir an unsere
Grenzen stoßen und im Alltag einen Halt
benötigen, den klassische Erziehungstipps
einfach nicht bieten können.

Mein Weg hierher

ist nicht klassisch

Und genau das macht mich aus!

Ich habe Betriebswirtschaft studiert und viele Jahre im Vertrieb gearbeitet. Eine Welt, in der Zahlen, Ziele und Leistung im Mittelpunkt stehen. Ich habe dort viel gelernt. Über Verantwortung. Über Klarheit. Über Struktur.

Doch irgendwann habe ich gemerkt, dass mir etwas fehlt.

Etwas das mich erfüllt!

Mein Kind hat vieles verändert

vorallem Mich

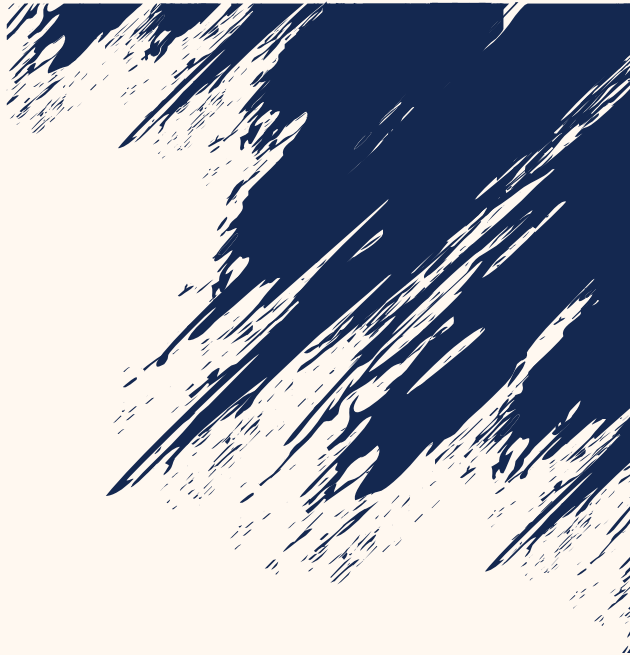
Heute begleite ich Familien als zertifizierte BINDU-Familienbegleiterin mit Schwerpunkt für die Begleitung **gefühlsstarker** und **hochsensibler** Kinder. Ich verbinde **fundierte Wissen** mit einer klaren, haltgebenden Haltung und **der Erfahrung**, wie sich **Veränderung** im **echten Alltag** anfühlt.

Mir geht es nicht darum, Familien zu formen oder Kinder anzupassen. Sondern darum, **Orientierung** zu geben. **Verständnis** zu schaffen. Und Räume zu öffnen, in denen **Entwicklung möglich** wird.

Denn echte Veränderung beginnt mit Verstehen.

Oft ganz leise – mitten im Alltag.

Sophia



Du bist hier richtig, wenn ...

... dein Alltag mit deinem Kind oft zu intensiv wird.

... starke Gefühle schnell kippen und lange nachwirken.

... dein Kind sich noch nicht selbst regulieren kann.

Und wenn du ...

... verstehen willst, warum das so ist.

... dein Kind ruhig begleiten möchtest.

... Orientierung statt weiterer Tipps suchst.



Die nächsten **10 Fragen** laden dich ein, hinzuschauen.



Beantworte die folgenden Fragen so, wie es sich in deinem Alltag **gerade** anfühlt.

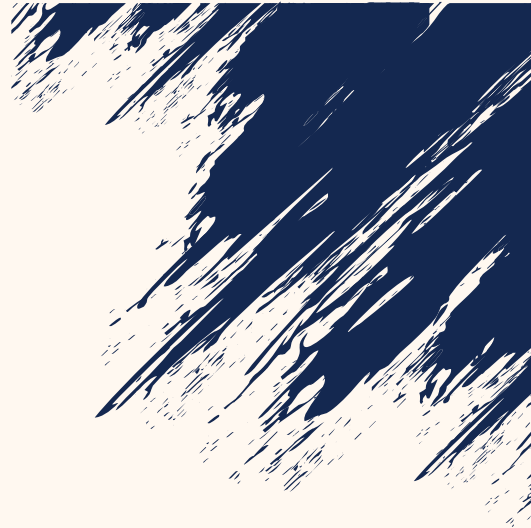


Bitte denke nicht lange nach – dein erster Impuls reicht.

- Trifft kaum zu (1 Punkt)
- Trifft eher nicht zu (2 Punkte)
- Trifft eher zu (3 Punkte)
- Trifft sehr zu (4 Punkte)



Die Fragen dienen ausschließlich dazu, Muster sichtbar zu machen und dir eine erste Orientierung zu geben.



Nervensystem & innere Erschöpfung

trifft
kaum zu

trifft
eher nicht zu

trifft
eher zu

trifft
sehr zu

1. Ich habe das Gefühl, im Alltag vor allem zu funktionieren – und kaum noch wirklich bei mir zu sein.

☐☐☐☐

2. Auch wenn im Außen gerade wenig passiert, fühle ich mich innerlich angespannt oder erschöpft.

☐☐☐☐

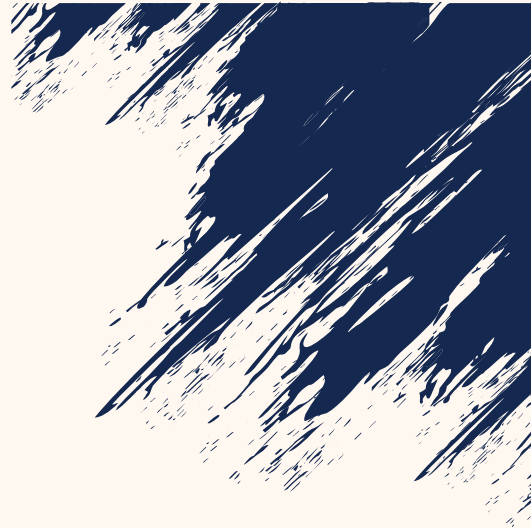
3. Ich denke viel darüber nach, was ich noch ändern, verbessern oder verstehen müsste, ohne dass es sich wirklich leichter anfühlt.

☐☐☐☐

4. Nach einem anstrengenden Tag finde ich innerlich nur schwer wieder zur Ruhe.

☐☐☐☐

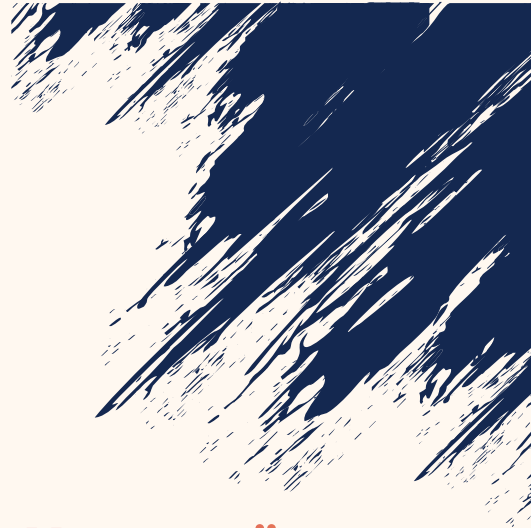
Punkte



Übergänge & Eskalationen

	trifft kaum zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft sehr zu
5. Bestimmte Alltagssituationen (zum Beispiel Morgen, Abholen, Essen, Medienende oder Schlafen) kippen bei uns regelmäßig – selbst dann, wenn ich mich gut vorbereite.	☐	☐	☐	☐
6. In eskalierten Momenten habe ich das Gefühl, mein Kind ist kaum noch erreichbar – egal, wie ruhig oder erklärend ich bin.	☐	☐	☐	☐
7. Nach solchen Situationen bleibe ich oft ratlos zurück und frage mich, was eigentlich gerade passiert ist.	☐	☐	☐	☐

Punkte



Innere Ambivalenz & Bedarf nach Unterstützung

trifft
kaum zu

trifft
eher nicht zu

trifft
eher zu

trifft
sehr zu

8. Ich spüre viel Nähe und

Verantwortung für mein Kind – und
merke gleichzeitig, dass ich selbst
oft am Limit bin.

☐☐☐☐

9. Ich frage mich, warum viele

Empfehlungen und Tipps bei uns
nicht wirklich greifen, obwohl ich
mich sehr bemühe.

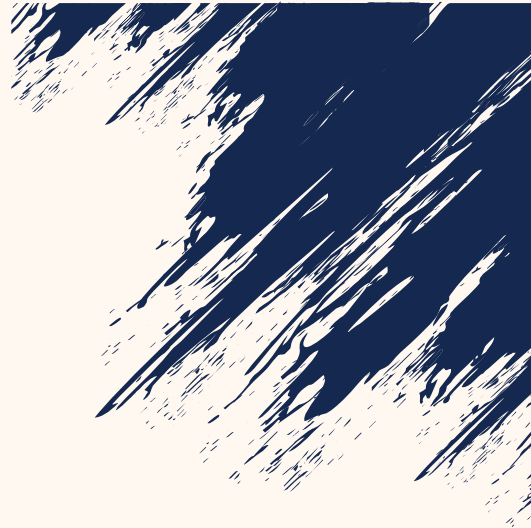
☐☐☐☐

10 Ein Teil von mir wünscht sich, den

Alltag nicht immer allein einordnen
und tragen zu müssen.

☐☐☐☐

Punkte



Die Auswertung

Punkte zusammenzählen

Addiere die Punkte aus allen 10 Fragen.

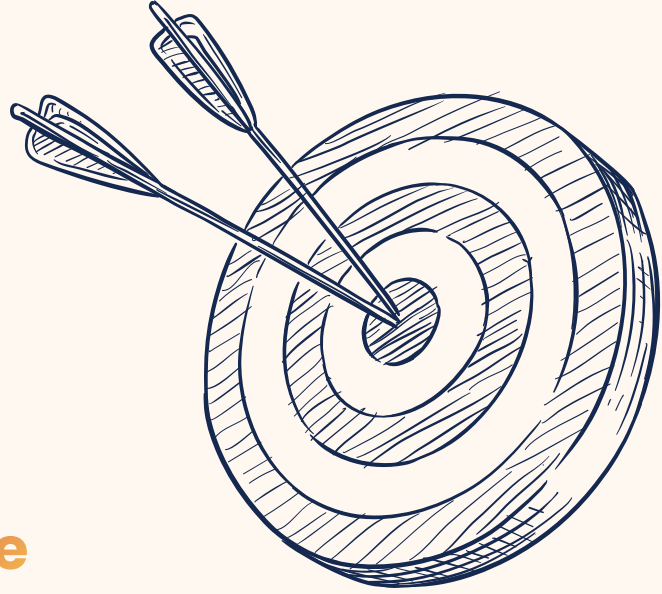
- **Minimal:** 10 Punkte
- **Maximal:** 40 Punkte

Summe

Wichtiger Rahmen für alle Ergebnisse

Dieses Ergebnis sagt nichts darüber aus,
wie gut du bist.

Aber vielleicht sagt es etwas darüber, wie lange du schon
aushältst.



Dein Ergebnis – drei Zustände

30– 40 Punkte

Dein Nervensystem trägt gerade sehr viel

Was dein Ergebnis zeigt:

Nicht du bist das Problem.

Du trägst im Moment sehr viel – emotional, mental und körperlich.

Dein Nervensystem ist dauerhaft gefordert, oft auch dann, wenn es im Außen scheinbar ruhig ist.

Typisches Muster:

- hohe Werte bei innerer Anspannung & Erschöpfung
- mittlere bis hohe Werte bei Übergängen
- starke Selbstkritik nach schwierigen Momenten

Innere Wahrheit dieses Zustands:

„Ich will ruhig bleiben – aber mein System ist längst im Alarm.“

Eskalationen entstehen hier nicht aus fehlender Haltung, sondern aus Erschöpfung.



Dein Ergebnis – drei Zustände

21–29 Punkte

Du funktionierst – obwohl du eigentlich Halt bräuchtest

Was dein Ergebnis zeigt:

Du hältst viel aus.

Du organisierst, erklärst, regulierst, trägst.

Nach außen funktioniert vieles –
während es innerlich zunehmend anstrengend wird.

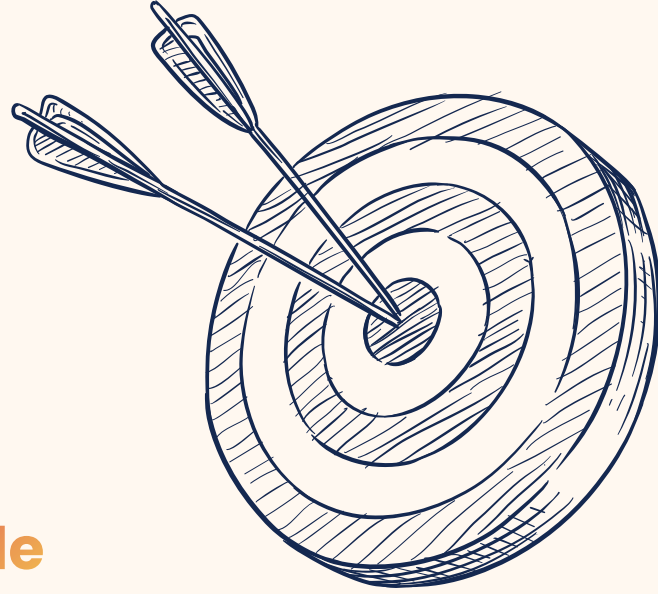
Typisches Muster:

- mittlere Nervensystem-Werte
- hohe Werte bei Übergängen & Eskalationen
- starkes Verantwortungsgefühl

Innere Wahrheit dieses Zustands:

„Ich halte den Laden zusammen – auch wenn ich innerlich wackle.“

Dieser Zustand ist stabil –
aber nicht unbegrenzt tragfähig.



Dein Ergebnis – drei Zustände

10–20 Punkte

Du bist verbunden – aber dauerhaft gefordert

Was dein Ergebnis zeigt:

Du hast viel Beziehungskompetenz.
Du bist präsent, zugewandt und spürst dein Kind gut.
Und trotzdem ist der Alltag anstrengend.

Typisches Muster:

- niedrigere Werte bei innerer Daueranspannung
- moderate Eskalationswerte
- hoher Wunsch nach Ruhe und Verbindung

Innere Wahrheit dieses Zustands:

„Ich bin nah bei meinem Kind – und merke trotzdem, wie viel es von mir fordert.“

Die Frage ist hier nicht, ob du es kannst,
sondern wie lange ohne zusätzliche Unterstützung.



Wenn mehrere Belastungsebenen gleichzeitig wirken

Vielleicht hast du innerlich genickt – nicht, weil alles neu war, sondern weil sich etwas eingeordnet hat.

Viele Mütter wissen viel. Sie haben gelesen, reflektiert, verstanden. Und trotzdem bleibt der Alltag schwer.

Das ist kein Widerspruch.

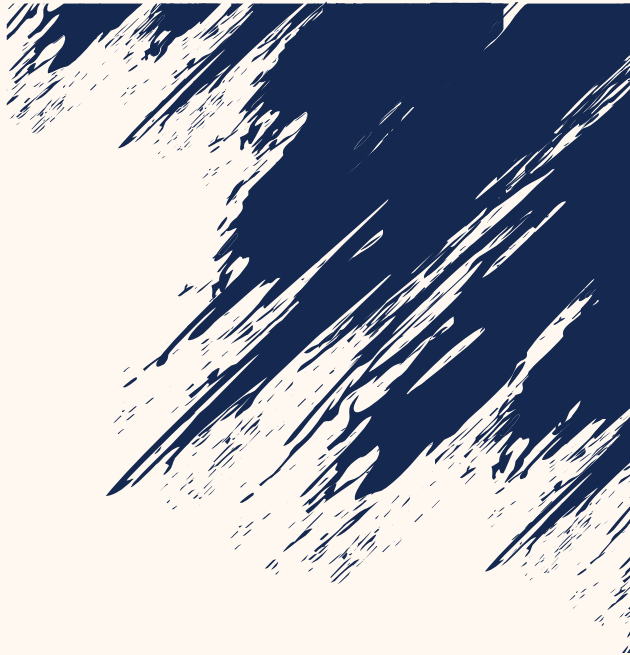
Wissen trägt nur bis zu einem bestimmten Punkt.

*Bis zu dem Moment, in dem dein Kind schreit
und dein Körper schneller reagiert als dein Verstand.*

Der Alltag mit einem gefühlsstarken Kind wird nicht deshalb anstrengend, weil eine Sache nicht funktioniert.

Er wird schwer, wenn mehrere Ebenen gleichzeitig aktiv sind:

- dein eigenes Nervensystem ist dauerhaft angespannt
- dein Kind reagiert intensiv und schnell überfordert
- der Alltag verlangt Tempo, Übergänge und Entscheidungen
- innere Ansprüche und Schuldgefühle laufen mit



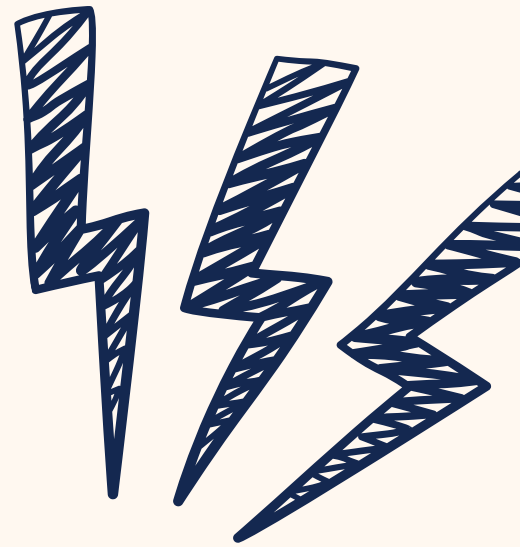
Jede dieser Ebenen für sich wäre tragbar.

Die Überforderung entsteht dort, wo sie sich überlagern.

Dann verliert das System Orientierung.

Gedanken wie „*Ich mache etwas falsch*“ oder „*Andere schaffen das doch auch*“ tauchen auf – weil dein Nervensystem zu viele Anforderungen gleichzeitig hält.

Genau deshalb greifen einfache Tipps hier nicht mehr.



Daueranspannung, Gefühlsstärke und Alltagsspitzen

Viele Mütter beschreiben ihren Alltag mit einem Wort:

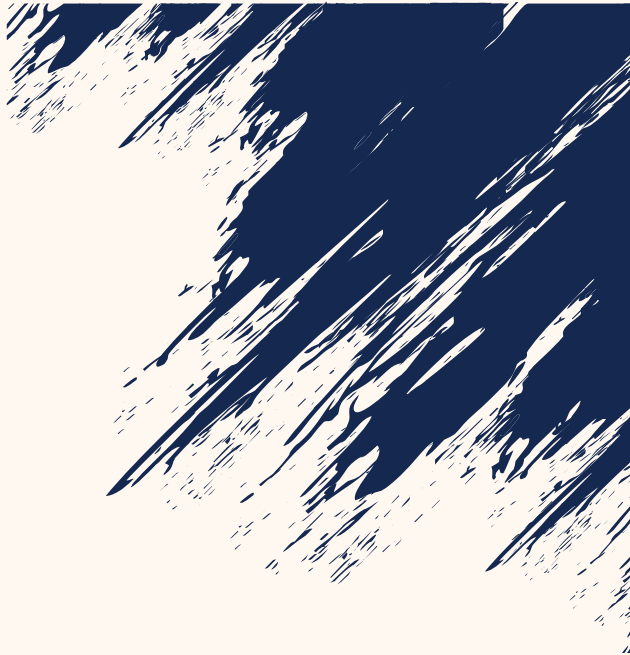
Funktionieren.

Nicht, weil sie wollen – sondern weil es nötig ist.

Dauerfunktionieren bedeutet, dass das Nervensystem über längere Zeit im Alarm bleibt.

Erschöpfung zeigt sich dann selten als Stillstand, sondern als:

- dünne Nerven
- schnelle Reizbarkeit
- wenig Geduld



Gleichzeitig reagieren gefühlsstarke Kinder intensiver.

Ihr Nervensystem filtert weniger – Gefühle kommen schnell, stark und geballt.

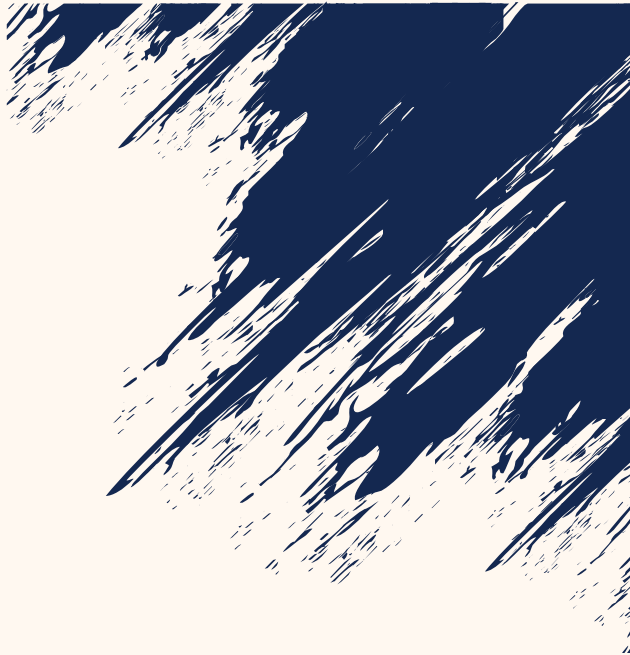
In Überforderung sind sie nicht mehr erreichbar.

Was wie Machtkampf wirkt, ist viel mehr ein Zustand fehlender innerer Regulation.

Besonders deutlich wird das in Alltagsspitzen:

Am Morgen, Abholen, Medienende, Essen, Schlafenszeit.

Übergänge verlangen Orientierung – oft dann, wenn die Reserven bereits leer sind.



Diese Momente scheitern nicht an fehlender Konsequenz, sondern an **Überforderung im Übergang**.

Hier bündeln sich die Ebenen:

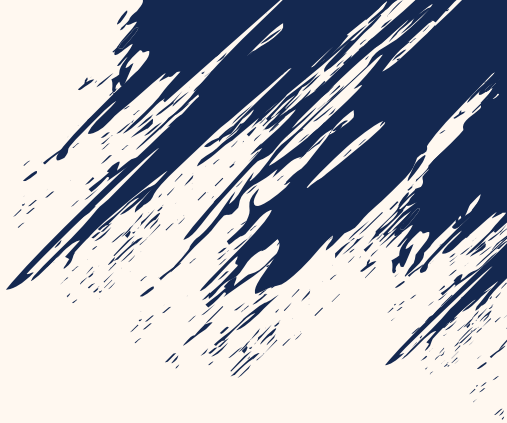
- ein angespanntes Nervensystem
- ein überfordertes Kind
- Zeitdruck und Erwartungen

Das allein zu verstehen nimmt erstmal Druck raus.

Du hörst auf, ständig bei dir selbst zu suchen.

Du merkst: *“Das ist gerade einfach viel.”*

Und genau in diesem Moment kannst du überhaupt erst schauen, wo es dir im Alltag **leichter gehen darf**.



Klarheit ist ein Anfang

Wenn du bis hierher gegangen bist, darfst du dir selbst kurz anerkennend zunicken.

Du hast dir Zeit genommen.

Du hast dich eingelassen.

Und du hast Dinge sortiert, die sich lange nur schwer greifen ließen.

Dieses Wissen ist nicht selbstverständlich.

Es zeigt, dass du hinschauen kannst – auch dort, wo es unbequem wird.

Gleichzeitig ist Wissen selten der Punkt, an dem sich der Alltag schon verändert.

Vielleicht kennst du diesen Moment:

Du hast verstanden, warum es schwer ist.

Du hast dir Dinge eingeordnet.

Und trotzdem kommt der nächste Tag.



Weißt du, warum das im Alltag so oft auseinanderfällt?

Weil diese Momente kommen, in denen alles gleichzeitig passiert.

Dein Kind ist am Limit.

Du bist müde.

Der Tag hängt dir in den Knochen.

Und genau dann übernimmt dein Körper.
Er greift auf das zurück, was vertraut ist.

Auf alte Reaktionen.

Auf automatische Muster.

Auf das, was früher geholfen hat, irgendwie durchzukommen.

Genau hier geraten viele Mütter ins Stocken.

Sie wissen viel.

Und stehen trotzdem immer wieder vor denselben Situationen.

In diesen Momenten entscheidet kein Plan.

Da entscheidet **dein innerer Zustand**.



Wie lange willst du noch deine Kraft in denselben Momenten verlieren?

Meine Individuelle Familienstrategie verändert deinen Alltag!

Sie ist keine weitere Wissenssammlung.

Du bekommst meine ganze Expertise, mit der wir gemeinsam auf deinen konkreten Alltag schauen.

Du erkennst, welche Situationen kippen, veränderst wiederkehrende Dynamiken und bleibst auch in entscheidenden Momenten handlungsfähig.

Wenn du spürst, dass Verstehen allein deinen Alltag nicht mehr verändert,
dann ist der nächste Schritt klar:

Zum kostenlosen
Strategie-Gespräch

Sophia

HAT DIR DAS QUIZ GEFALLEN?

Wenn du für dich etwas mitgenommen hast, freue ich mich, wenn du deine Erfahrung teilst – für dich und für andere, die gerade an einem ähnlichen Punkt stehen.

Feedback teilen
(dauert max. 2 min)

Danke für dein Vertrauen.
Ich wünsche dir und deiner Familie alles Gute auf eurem Weg.

Fragen? Schreib mir!



support@bindungsimpulse.de



[sophia.baierl.bindungsimpulse](https://www.instagram.com/sophia.baierl.bindungsimpulse)