

A woman and a young girl are shown in profile, facing each other and touching their foreheads. They are both wearing white dresses with lace details. The background is a soft-focus field of flowers and greenery, bathed in warm, golden light. The entire scene is framed by a decorative border of various flowers and leaves.

Stop den Wutausbruch

Dein 3-Schritte-Schlüssel zu
mehr Ruhe & Harmonie im
Familienalltag

Willkommen.

Du hältst dieses eBook in den Händen – und ich glaube, das ist kein Zufall. Vielleicht war heute wieder einer dieser Tage. Dein Kind auf dem Boden, schreiend. Du kurz davor, die Fassung zu verlieren. Oder schon mittendrin.

Ich bin Sarah. Mama-Coach, GFK- und EFT-Expertin – und vor allem: Mama, die genau weiß, wie sich dieser Moment anfühlt. Ich habe über **20.000 Familien** begleitet, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Und in diesem eBook bekommst du die drei Schlüssel, die wirklich helfen – nicht irgendwann, sondern **sofort**.

Dieses eBook ist für dich, wenn ...

- du endlich aufhören willst, dich deiner eigenen Wut ausgeliefert zu fühlen.
- du weißt, dass du es anders willst – und trotzdem immer wieder in denselben Mustern landest.
- du dir abends wünschst, der Tag wäre anders gelaufen.
- du mehr Leichtigkeit, Verbindung und echte Harmonie in deinen Familienalltag möchtest.

Du bist nicht allein.

Dein Kind liegt auf dem Boden. Wegen der abgeknickten Banane. Wegen dem Joghurt, der von der falschen Seite geöffnet wurde. Wegen dem Brot, das du von der *falschen* Seite geschmiert hast.

Und dann steigt sie hoch. Diese Wut. Diese Mama-Wut, die du eigentlich nie wolltest. Die dich abends ins Bett legt mit diesem Gefühl im Bauch: *"Ich war heute wieder nicht die Mama, die ich sein will."*

- ✓ Du nimmst dir vor, ruhig zu bleiben – und die Wut kommt trotzdem.
- ✓ Du weißt, wie wichtig Geduld ist – und schreist trotzdem.
- ✓ Du hast schon alles versucht: Ratgeber, Atemübungen, Auszeiten – und nichts hält wirklich.
- ✓ Du fragst dich insgeheim: *"Was stimmt mit mir nicht?"*

"Mit mir wurde als Kind sehr viel geschimpft. Das hat meinen Selbstwert geprägt, hat mich schüchtern gemacht. Als ich Mama wurde, schwor ich mir: Ich mache es anders. Und bin dabei ganz schön auf die Schnute geflogen."

— Sarah

Nichts stimmt mit dir nicht. Dein Körper reagiert genau so, wie er es gelernt hat – und wie er es tun *muss*, wenn er unter Stress steht. Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie. Und Biologie lässt sich verändern.

Warum die üblichen Tipps nicht reichen

Spiele draus machen. Rückwärts zählen. Tief durchatmen. Einen Moment rausgehen. Du kennst diese Tipps. Du hast sie versucht. Und du weißt: **Im Moment des Triggers funktioniert das nicht.**

Der Grund dafür ist kein Versagen – er steckt in deinem Gehirn. Wenn dein Kind dich triggert, schaltet dein Nervensystem in den **Fight-or-Flight-Modus**. Dein präfrontaler Kortex – der Teil, der für Empathie, Kreativität und ruhige Entscheidungen zuständig ist – wird buchstäblich abgeschaltet. Was übrig bleibt: Reaktion. Überlebensmodus. Wut.

Das Problem mit den üblichen Tipps:

- Tief atmen braucht einen ruhigen Körper – den du gerade nicht hast.
- Rückwärts zählen braucht einen klaren Kopf – den du gerade nicht hast.
- Ein Spiel draus machen braucht Kreativität – die gerade abgeschaltet ist.

Was du brauchst: **Tools, die direkt am Nervensystem ansetzen** – schnell, körperlich, ohne dass du erst ruhig sein musst.

Dazu kommt: Die meisten Ratgeber und Coaches arbeiten **ausschließlich auf der mentalen Ebene**. GFK, Empathie, Kommunikation – das sind wertvolle Werkzeuge. Aber sie erreichen dich nur zu etwa **30%**. Die restlichen 70% entscheiden sich auf einer Ebene, die die meisten völlig ignorieren: in deinem Körper.

Das 100%-Prinzip

Dein Nervensystem braucht mehr als gute Vorsätze

Stell dir dein Nervensystem wie ein Instrument vor. Du kannst die schönsten Noten kennen – wenn das Instrument verstimmt ist, klingt es trotzdem falsch. Mentale Tools sind die Noten. Dein Körper ist das Instrument. Und **beides muss gestimmt sein.**

■ Mental (30%)

GFK, EFT, Empathie-Techniken, Spiegeln, Lösungen finden – alles, was du in diesem eBook lernst. Unverzichtbar. Aber nicht ausreichend allein.

■ Darm & Mikrobiom (20%)

Rund 80% der Glückshormone – darunter Serotonin – entstehen im Darm. Ist dein Darm gestresst oder aus dem Gleichgewicht, ist dein Nervensystem es auch. Kein Zufall, dass viele Mamas in stressigen Phasen Verdauungsprobleme haben.

■ Omega-3 (20%)

Omega-3-Fettsäuren bilden die Myelinschicht – die Isolierung deiner Nervenbahnen. Ohne ausreichend Omega-3 liegen die Nerven buchstäblich blank. Reizbarkeit, Erschöpfung und Überreaktionen sind oft ein Zeichen dafür.

■ Ätherische Öle (30%)

Ätherische Öle wirken über die Geruchsrezeptoren direkt ins limbische System – den emotionalen Teil deines Gehirns. Das passiert in Sekunden, ohne dass du irgendetwas denken oder tun musst. Dein Körper reagiert einfach.

Familien, die auf beiden Ebenen arbeiten – mental *und* körperlich – berichten: weniger Konflikte, mehr Geduld, mehr Verbindung. Nicht weil sie perfekte Eltern geworden sind. Sondern weil ihr Nervensystem endlich die Unterstützung bekommt, die es braucht.

Schlüssel 1

Dich selbst zuerst regulieren – EFT im Akutfall



Viktor Frankl sagte: *"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit."* EFT – die Emotional Freedom Technique – ist das Werkzeug, das diesen Raum für dich öffnet. Auch wenn dein Kind gerade schreit.

EFT ist eine Klopfakupressur: Du klopfst bestimmte Meridianpunkte am Körper und sprichst dabei aus, was du fühlst. Das klingt ungewöhnlich – aber die Wirkung auf das Nervensystem ist wissenschaftlich belegt. Der Körper schaltet aus dem Überlebensmodus heraus. Du wirst wieder handlungsfähig.

Schritt 1 – Klopfpunkt

Klopfe mit zwei Fingern an deine **Handkante** (Karatepunkt, außen am kleinen Finger).

Schritt 2 – Aussprechen

Sprich innerlich oder leise aus, was du gerade fühlst:

"Ich bin so wütend. Schon wieder. Das nervt mich so."

Nicht schönreden. Wirklich fühlen.

Schritt 3 – Atem

Einmal tief einatmen. Langsam ausatmen. Spüre, wie dein Körper einen Moment innehält.

Schritt 4 – Selbstmitgefühl

Sage dir innerlich:

"Auch wenn ich das gerade fühle – ich bin eine gute Mama. Ich tue mein Bestes."

Schritt 5 – Bereit

Spüre, wie die Ladung nachlässt. Du musst nicht völlig ruhig sein. Nur einen Grad ruhiger als vorher. Das reicht.

Schlüssel 2

Dein Kind wirklich sehen – Spiegeln & Empathie



Jetzt bist du reguliert. Jetzt kannst du zu deinem Kind gehen. Und jetzt kommt der wirksamste Satz, den du je sagen wirst: **Nicht "Hör auf zu weinen." Nicht "Das ist doch nicht so schlimm." Sondern: "Du bist gerade richtig wütend."**

Das ist Neurobiologie. Ein Kind, das sich wirklich gesehen und verstanden fühlt, kann sein eigenes Nervensystem regulieren. Es hört auf zu kämpfen – nicht weil du es gezwungen hast, sondern weil es sich nicht mehr allein fühlt.

→ **Geh hin**

Knie dich zu deinem Kind. Augenhöhe. Das ist kein Detail – es ist ein Signal: *"Ich bin hier. Du bist wichtig."*

→ **Spiegle das Gefühl**

"Du bist gerade so wütend. Du wolltest die Schokolade so sehr – und du hast sie nicht bekommen. Das ist wirklich frustrierend."

Nicht beschwichtigen. Nicht erklären. Einfach: sehen.

→ **Zeige es mit deiner Mimik**

Lass dein Gesicht das Gefühl deines Kindes widerspiegeln. Stirn runzeln. Augen zusammenkneifen. Dein Kind fühlt: *"Mama versteht, wie groß das gerade ist."*

→ **Warte**

Dein Kind wird durchatmen. Es wird aufhören. Wirklich. Nicht sofort – aber es wird. Weil es sich endlich gesehen fühlt.

Das nennt sich **Koregulation**: Dein reguliertes Nervensystem reguliert das deines Kindes. Deshalb ist Schlüssel 1 so entscheidend – du kannst nur geben, was du selbst hast.

Schlüssel 3

Gemeinsam eine Lösung finden – Verbindung statt Kontrolle

Erst wenn die Wut gesehen wurde, entsteht Raum für eine Lösung. Nicht vorher. Nicht während des Ausbruchs. **Danach**. Das ist der häufigste Fehler: Wir versuchen zu erklären, zu verhandeln, zu lösen – während das Kind noch mitten im Sturm ist. Das funktioniert nicht.

Wenn das Kind sich beruhigt hat, kommt Schlüssel 3: Gemeinsam suchen. *"Gibt es ein halbes Stück Schokolade? Oder möchtest du lieber einen Apfel?"* Das ist kein Nachgeben. Das ist keine Verwöhnung. Das ist **Erziehung auf Augenhöhe** – nach dem Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation.

Das GFK-Prinzip nach Marshall Rosenberg:

1. **Beobachten** statt bewerten:

"Du liegst auf dem Boden" – nicht: *"Du machst schon wieder Theater."*

2. **Gefühle** benennen:

"Du bist wütend und frustriert." – Gefühle sind nie falsch.

3. **Bedürfnisse** erkennen:

"Du brauchst gerade Autonomie – du wolltest selbst entscheiden."

4. **Bitten** statt fordern:

"Darf ich dir einen Vorschlag machen?" – Verbindung entsteht durch Respekt.

Kinder, die erleben, dass ihre Gefühle zählen, entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl. Sie lernen, Konflikte zu lösen – nicht weil sie müssen, sondern weil sie wollen. Weil Verbindung stärker ist als Kontrolle.

Die körperliche Basis

Was dein Nervensystem täglich braucht

Die drei Schlüssel wirken – aber nur so gut, wie dein Körper es zulässt. Wenn dein Nervensystem chronisch überlastet ist, wirst du immer wieder an deine Grenzen stoßen. Hier sind die vier Bereiche, die den Unterschied machen:

■ Darm & Mikrobiom	~80% des Serotonins entstehen im Darm. Ein gestresster Darm bedeutet ein gestresstes Nervensystem – und mehr Reizbarkeit.	Darmfreundliche Ernährung, hochwertige Probiotika (z.B. PB Assist+)
■ Omega-3	Isoliert die Nervenbahnen (Myelinschicht). Ohne ausreichend Omega-3 liegen die Nerven blank – Überreaktionen sind die Folge.	Hochwertiges Omega-3 mit DHA + EPA (z.B. Co-Impact+)
■ Zellversorgung	Unterversorgte Zellen bedeuten physischen Stress. Hormone geraten aus der Balance, Erschöpfung und Ungeduld nehmen zu.	Vollständiger Nährstoffkomplex für die ganze Familie (z.B. VMG+)
■ Ätherische Öle	Wirken über die Geruchsrezeptoren direkt ins limbische System – in Sekunden, ohne Umweg über den Verstand.	Kids Collection + Erwachsenen-Öle (z.B. Balance, Serenity, Wild Orange)

Ich sage das nicht, weil ich Perfektion predige. Auch ich habe Tage, an denen ich schreie. Aber seitdem ich auf körperlicher *und* mentaler Ebene arbeite, sind diese Tage seltener geworden. Und wenn sie kommen, gehen sie schneller vorbei.

Was jetzt?



Du hast gerade die drei Schlüssel kennengelernt, die wirklich helfen. EFT, um dich selbst zu regulieren. Spiegeln, um dein Kind zu erreichen. GFK, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Aber ich möchte ehrlich mit dir sein: **Das hier ist der Anfang.** Dieses eBook gibt dir die mentalen 30%. Die anderen 70% – körperliche Basis, ätherische Öle, Darm, Nervenbahnen – die brauchst du im Alltag. Täglich. Greifbar.

"Seitdem ich die Öle benutze, merke ich schon beim ersten Riechen, wie sich mein Körper entspannt. Ich bin nicht mehr so schnell am Limit."

— Eine Mama aus der Community

Genau deshalb habe ich die **Harmonie-Pakete** zusammengestellt: Ätherische Öle für den Akutmoment. Probiotika für deinen Darm. Omega-3 für deine Nerven. Und über **20 Kurse** – von Babyzeit bis Teenagerjahre.

Dein nächster Schritt

Wähle dein Harmonie-Paket

Das ist kein Extra. Das ist die Grundlage, auf der alles andere aufbaut.

Beide Pakete beinhalten den **Kursbereich Familiengesundheit** mit über 20 Kursen sowie persönliche Begleitung in der WhatsApp-Gruppe mit Live Calls – gratis dazu, wenn du über mich bei doTERRA bestellst.

kleines Harmonie-Paket



✓ **Kurs: Bedürfnisorientierte Erziehung – Family Shift** – Endlich verstehen, warum dein Kind so reagiert wie es reagiert. Du lernst, liebevoll Grenzen zu setzen, ohne zu schreien – und erlebst mehr Leichtigkeit, Verbindung & echten Familienfrieden.

✓ **doTERRA Kids Collection** – 7 Roll-On Mischungen speziell für Kinder: Damit dein Kind zur Ruhe kommt, mutig in den Tag startet und du nachts endlich schlafen kannst. (*Brave, Calmer, Rescuer, Stronger, Thinker, Steady, Fearless*)

■ **Kursbereich Familiengesundheit** – Über 20 Kurse für dich & deine Familie, gratis dazu

■ **WhatsApp-Gruppe & Live Calls** – Persönliche Begleitung, damit du nicht allein bist

148,50 € statt 449 € | Ersparnis: 300,50 €

großes Harmonie-Paket



✓ **Kurs: Bedürfnisorientierte Erziehung – Family Shift** – Endlich verstehen, warum dein Kind so reagiert wie es reagiert. Du lernst, liebevoll Grenzen zu setzen, ohne zu schreien – und erlebst mehr Leichtigkeit, Verbindung & echten Familienfrieden.

✓ **doTERRA Kids Collection** – 7 Roll-On Mischungen speziell für Kinder: Damit dein Kind zur Ruhe kommt, mutig in den Tag startet und du nachts endlich schlafen kannst. (*Brave, Calmer, Rescuer, Stronger, Thinker, Steady, Fearless*)

✓ **doTERRA PB Assist+** – Weil ein gereiztes Nervensystem oft im Darm beginnt. 6 Mrd. aktive Kulturen, die deine Darmflora aufbauen – damit du von innen ruhiger wirst.

✓ **doTERRA Adaptiv™ Kapseln** – Für die Tage, an denen alles zu viel ist. Lavendel, Safran & Koriander reduzieren innere Unruhe, Reizbarkeit & Verspannungen – du fühlst dich wieder wie du selbst.

✓ **doTERRA xEO Mega™** – Omega-3 für Gehirn, Fokus & Herzgesundheit. DHA unterstützt deine Gehirnfunktion – damit du klarer denkst, ruhiger reagierst und mehr Energie hast.

✓ **doTERRA VMG+™** – Über 75 Vitamine, Mineralstoffe & Enzyme in einem Sachtet. Unterstützt dein Nervensystem, deinen Energiestoffwechsel & schützt deine Zellen – die Basis für alles.

■ **Kursbereich Familiengesundheit** – Über 20 Kurse für dich & deine Familie, gratis dazu

■ **WhatsApp-Gruppe & Live Calls** – Persönliche Begleitung, damit du nicht allein bist

315 € statt 699 € | Ersparnis: 384 €

→ **Jetzt auf WhatsApp schreiben & Paket sichern**

■ **Dieses Angebot gilt 48 Stunden.** Schreib mir oder deiner Beraterin auf WhatsApp – wir begleiten dich persönlich bei der Auswahl.

Was du bekommst

wenn du über mich bei doTERRA bestellst

Deine Bestellung



Deine doTERRA Produkte



Kursbereich für Familiengesundheit



WhatsApp Gruppe & Live Calls

Ein Blick in deinen Kursbereich

Über 20 Kurse warten auf dich – hier ein kleiner Vorgeschmack:



Alle Kurse im Überblick

- Gesund schwanger
- Übelkeit in der Schwangerschaft
- Sanfte Geburt
- Geburtskraft

- Kindergesundheit
- Schluss mit ADHS und Co
- Geschwisterstreit lösen
- Bedürfnisorientierte Erziehung
- Bedürfnisorientierte Eingewöhnung

- Dein Start mit den Ölen
- Gesundheitswebinare
- Wellnessberater Onboarding
- Starter Challenge für deine Freiheit
- Eigenes Einkommen aufbauen mit doTERRA

- Babyschlaf
- Gesunde Babyzeit
- Ätherische Öle in der Babyzeit
- Kinderwunsch

- Mum-Energy
- Nervensystem Reset
- Beckenboden-Boost
- Louwenglück

- Mission Traumfigur
- Fit durch den Alltag
- Winterfitte Familienküche
- Lieblingsrezepte mit Ölen

Alles inklusive. Kein Extra-Abo. Kein Aufpreis.

Bestellst du bei mir – bekommst du mehr als nur Produkte.

Über Sarah

Ich bin Sarah – ursprünglich Lehrerin, heute Mama-Coach, GFK-Expertin und EFT-Therapeutin. Mama von zwei Kindern. Und jemand, der weiß, wie es sich anfühlt, wenn man es besser machen will – und trotzdem immer wieder scheitert.

Mein Weg war nicht geradlinig. Ich habe viel ausprobiert, viel gelernt, viel falsch gemacht. Und genau das hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin: eine Begleiterin, die nicht von oben herab erklärt, sondern die versteht, weil sie selbst dort war.

- Ausgebildete Lehrerin
- GFK-Ausbildung (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg)
- EFT-Ausbildung (Emotional Freedom Technique)
- Reflexintegration, Bedürfnisorientierte Erziehung, Coach
- Über **20.000 Familien** begleitet
- Autorin (Buch über Bedürfnisse und Erziehen ohne Meckern)

"Ich weiß, wie es sich anfühlt, abends im Bett zu liegen und zu denken: War wieder ein richtig blöder Tag. Ich war nicht die Mama, die ich sein will.

Das können wir anders haben. Nicht perfekt. Aber besser. Und ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten."

— Sarah

© Sarah · Alle Rechte vorbehalten · Dieses eBook darf nicht ohne ausdrückliche Genehmigung weitergegeben oder vervielfältigt werden.