

HALLO UND SCHÖN, DASS DU DA BIST!

ICH BIN SUSANN, LEBE IN DEM WUNDERSCHÖNEN LÜNEBURG, BIN VERHEIRATET, HABE DREI KINDER UND TEILE MEIN ZUHAUSE MIT EINEM HUND SOWIE 8 HÜHNERN, DIE NATÜRLICH EIN GERÄUMIGES GEHEGE IM FREIEN HABEN. ZU UNSERER FAMILIE GEHÖREN AUCH UNSERE GROSSELTERN, EIN PAAR WOHT Sogar, ZU UNSEREM GLÜCK, DIREKT BEI UNS IM HAUS, IN IHRER EIGENEN WOHNUNG.

ICH BIN AUSGEBILDET UND EXPERTE IN SACHEN **STRESSMANAGEMENT FÜR ERWACHSENE UND RESILIENZTRAINERIN FÜR KINDER**. WIE PASST DAS ZUSAMMEN FRAGST DU DICH? MEINE GRÖSSTE ERKENNTNIS, WÄHREND MEINER AUSBILDUNG UND PERSÖNLICHEN REISE, IST ES , DASS WENN WIR SCHON ALS KINDER LERNEN, DAS WIR GUT SIND, WIE WIR SIND, DANN HILFT UNS DAS ALS ERWACHSENE AUS UNSEREM STRESSALLTAG ZU KOMMEN ODER GAR NICHT ERST DARIN ZU VERSINKEN. WENN ICH ALS KIND LERNE WAS ICH BRAUCHE, UM MICH ZU REGULIEREN, UM AN MICH ZU GLAUBEN, DANN SCHÜTZE ICH MICH AUCH ALS ERWACHSENER VOR DEN FALLEN DES STRESSES, VOM BURNOUTS.

EIN GROSSES WORT DENKST DU, BURNOUT, ABER JA DAS IST ES UND DESHALB IST ES SO WICHTIG SCHON IM KINDESALTER DAMIT ZU BEGINNEN. STÄRKE DIE STÄRKEN DEINES KINDES! ES VERTRAUT DIR! SORGE DAFÜR, DASS ES SICH SELBST VERTRAUT UND AN SICH GLAUBT!

DAS GEHEN WIR ZUSAMMEN AN. DU UND ICH. ERST ICH EIN SCHRITT, DANN DU UND DANN DU FÜR DEIN KIND!

Deine Susann



GIRAFFENSTARK
GIRAFFENSTARKE KIDS

EURE BASIS VERTRAUEN

VERTRAUEN IST DIE BASIS FÜR JEDE BEZIEHUNG.

DU HAST GLÜCK, DEIN KIND VERTRAUT DIR VON ANFANG AN.

DAS WICHTIGE NUN IST, DASS IHR DAS VERTRAUEN IN EINANDER NICHT VERLIERT. ES IST WICHTIG "AUF DIE BANK AUCH EINZUZAHLEN, NICHT NUR GELD ABZUHEBEN". DAS BEDEUTET: DU KANNST NICHT NUR VON DEINEM KIND ERWARTEN, DASS ES GEHORCHT, LERNT UND REGELN BEFOLGT. DU SOLLTEST AUCH IN EUER VERTRAUEN INVESTIEREN, INDEM DU ZEIT UND AUFMERKSAMKEIT SCHENKST, VERTRAUEN AUFBAUT UND EXKLUSIVITÄT GEWÄHRST. UND DU WEISST SICHER, DASS IMMER ERST "EINGEZAHLT" WERDEN MUSS, BEVOR DU "ABHEBEN" KANNST. EIN KREDIT IST SCHWER MÖGLICH.

VERTRAUEN UND ZUSAMMENHALT, SPIELE

FALLEN LASSEN

GEMEINSAM REGELN

ROLLENTAUSCH

"BLIND" FÜHREN

ERABREITEN

WENN DEIN KIND NICHT AN SICH GLAUBT

TIPP

BAUE EIN SCHATZKÄSTCHEN FÜR DEIN KIND ODER KAUF EINS.

DU KENNST DEIN KIND AM BESTEN, WAS KANN ES ALLES SCHON GUT? SCHREIBE ODER MALE ES AUF EINEN STERN, LASS ES ES SELBST TUN UND LEGT ES IN DIE "SCHATZKISTE". JEDES MAL KANNST DU SIE ÖFFNEN UND ES IHM ZEIGEN, WENN ES WIEDER EINMAL NICHT AN SICH GLAUBT

1

JEDER STERN EIN
SCHATZ

2

3

WAS ICH SCHON
ALLES KANN



GIRAFFENSTARK
GIRAFFENSTARKE KIDS

EURE BASIS ZUHÖREN

HEISST EMOTIONALE STÄRKE, GEDULD,
OFFENHEIT UND DEN WUNSCH ZU
VERSTEHEN



DER REDESTEIN

WER DEN STEIN HAT, DER REDET. ALLE ANDEREN DÜRFEN ZU HÖREN.
DAS IST MANCHMAL GAR NICHT SO LEICHT. VIELLEICHT HABT IHR
SOGAR EINEN NOTFALLSTEIN? EINER MIT EINER BESONDEREN FARBE,
WENN ES WIRKLICH WICHTIG IST?

DAS "SCHNACK"SOFA / REDEZEIT

WIR HATTEN BZW. HABEN NOCH IMMER UNSERE SCHNACKCOUCH UND
IMMER WENN JEMAND DARAUF SASS, HABEN WIR GESAGT: "OK DU HAST
REDEBEDARF, WAS GIBT ES DENN?" UND HABEN UNS DAZU GESETZT.
AUCH WENN DEM GAR NICHT SO WAR, SO HATTEN WIR IMMER EINEN
EINSTIEG ZUM ERZÄHLEN UND ES KAMEN TOLLE GESPRÄCHE DABEI
HERAUS. AUCH WENN WIR EIGENTLICH GAR NICHT REDEN WOLLTEN,
ES IST EBEN DIE SCHNACKCOUCH

ZWEISAMKEIT CODEWORT

WENN ES NICHT DIE SCHNACKCOUCH IST, DANN IST ES VIELLEICHT
EURE ZWEISAMKEIT, WENN IHR BEIDE ALLEINE IN EINEM ZIMMER SEID
ODER EIN CODEWORT, DASS EUCH ZUM REDEN EINLÄDT.

WENN DEIN KIND SICH KRANK FÜHLT

TIPP

IN DEN BAUCH
ATMEN BEI STRESS
UND DIE HÄNDE
AUF DEN BAUCH

MASSAGEN BEI
KOPFSCHMERZEN
BEDÜRFNISSE
SCHENKEN

BEACHTEN

KLOPF-
TECHNIK



GIRAFFENSTARK
GIRAFFENSTARKE KIDS

EURE BASIS WAS EUCH AUSMACHT

DU, DEINE FAMILIE, IHR HABT EURE EIGENEN WERTE UND PRINZIPIEN UND SO WIR IHR IN EUREM LEBEN LEBT, IST ES EUER LEBEN UND ES IST GUT SO. WAS BEI ALLEN FAMILIEN JEDOCH GLEICH IST, ES GIBT KEINE ABKÜRZUNG BEI BEZIEHUNGEN!

DEIN KIND LERNT ERST SICH UMZUDREHEN, ZU SITZEN, ZU KRABELN, ZU LAUFEN. DIESE SCHRITTE SIND FÜR ALLE GLEICH UND MAN KANN KEINEN SCHRITT ÜBERSPRINGEN. DAS GEHT AUCH NICHT MIT DEN EMOTIONEN UND DEN GEFÜHLEN. WIR KÖNNEN NICHTS ABKÜRZEN. DU MUSST AUCH JEDE ETAGE IN EINEM HAUS DURCHLAUFEN, WENN DU AUF DAS DACH MÖCHTEST.

WAS PASSIERT, WENN IHR EUCH ZUHÖRT, WENN IHR EUCH GEGENSEITIG VERTRAUT

DEIN KIND KANN GEFÜHLE BESCHREIBEN UND ERKENNEN, WEIL IHR MIT EINANDER SPRECHT

ES KANN SAGEN, WENN ETWAS NICHT STIMMT UND ES VERTRAUT SICH DIR AN, WEIL DU IHM GEZEIGT HAST, DAS ES DIR VERTRAUEN KANN

IHR WERDET BEI PROBLEMEN GEMEINSAM LÖSUNGEN FINDEN!

WENN DIE SORGEN Z.B. AUS DER SCHULE KOMMEN

TIPP

WARHAFTIGES
SCHUTZSCHILD FÜR
DEIN KIND SEIN

VERANTWORTLICHE
MIT INS BOOT HOLEN

GEDULDIG
SEIN

BESONDERE
MOMENTE PLANEN



GIRAFFENSTARK
GIRAFFENSTARKE KIDS

BESONDERE MOMENTE PLANEN:

1. WUNSCH - TAG

LIEBLINGSESSEN

LIEBLINGSTHEMA

2. WUNSCH - TAG

LIEBLINGSESSEN

LIEBLINGSTHEMA

3. WUNSCH - TAG

LIEBLINGSESSEN

LIEBLINGSTHEMA

Z.B. BADEN, SPIELPLATZ, OMA + OPA BESUCHEN, BACKEN,
SEIFENBLASEN HERSTELLEN, NUR DU UND ICH ZEIT...



GIRAFFENSTARK
GIRAFFENSTARKE KIDS

WOBEI ICH DIR HELFEN KANN?

1:1 BETREUUNG

- WAS SIND DEINE NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZE? WAS HABEN SIE MIT DEM STRESS DEINES KINDES ZU TUN.
- DEIN KIND LERNT SEINE GEFÜHLE KENNEN
- DEIN KIND LERNT SEINE WIRKSAMKEIT
- WIR STÄRKEN DIE STÄRKEN DEINES KINDES
- DEIN KIND GLAUBT WIEDER AN SICH
- ECHTES SCHUTZSCHILD FÜR DEIN KIND SEIN
- WIR INTEGRIEREN METHODEN UND SPIELE BIS HIER 6 TERMINE FÜR EUREN ALLTAG
- ZWIEBELTECHNIK LÖSUNGEN
- REFLEKTIONSGESPRÄCHE INKLUSIVE AB HIER INDIVIDUELLE TERMINE



HIER IST EURE BEZIEHUNG DIE MAN SIEHT

UNTER DER OBERFLÄCHE IST DIE "BEZIEHUNGSARBEIT",
DIE MAN NICHT SIEHT

45 MIN BERATUNG 60€

30 MIN KENNENLERNEN 0€

SUSANN.HARTWIG@GIRAFFENSTARK.DE