

# Unterlagen zum Impulsvortrag

---



HERAUSFORDERNDE ELTERN-ZEITEN LEICHTER MEISTERN  
FÜR MÜTTER UND VÄTER VON SCHULKINDERN

# 12 Krisenkiller nach Jens Förster

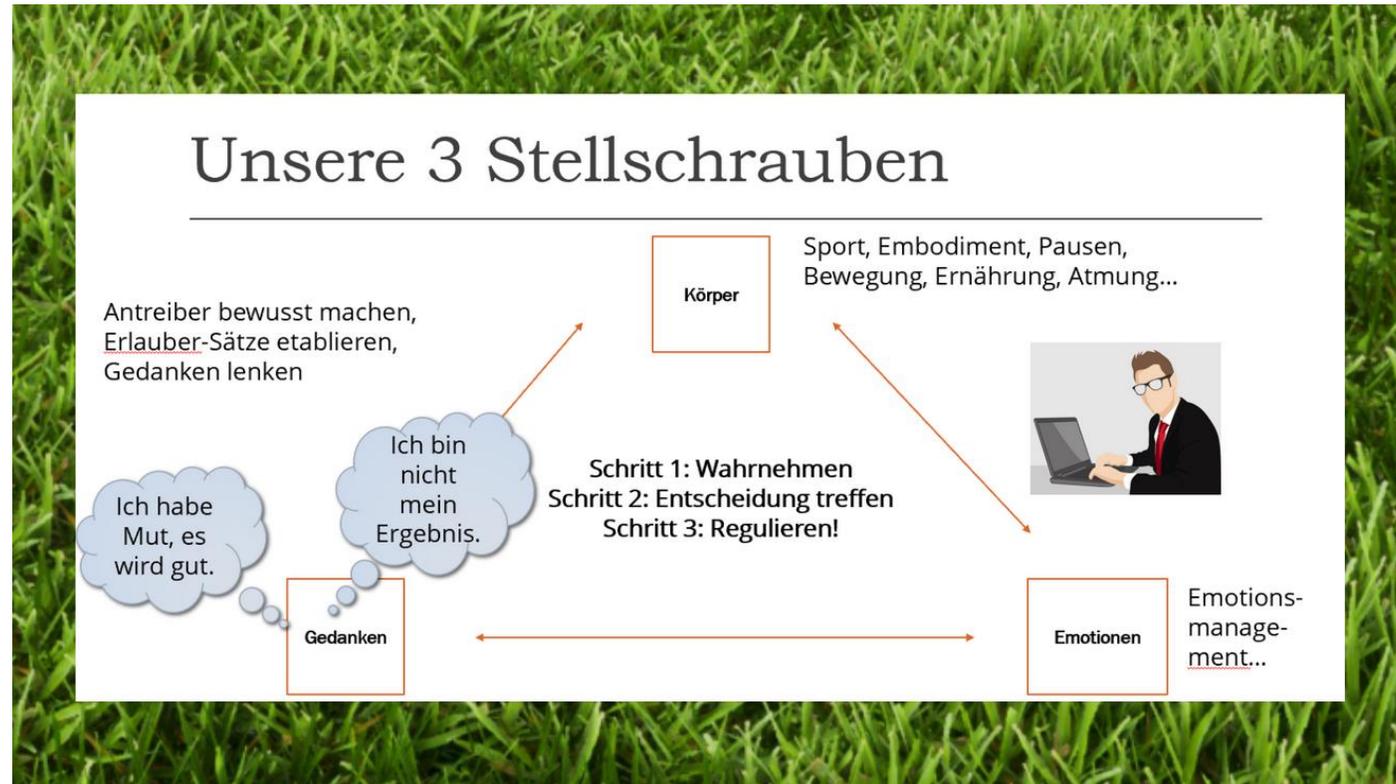


Buch: <https://www.terrashop.de/Buch/Der-kleine-Krisenkiller-Jens-Foerster-ISBN-3426788934/dart/42678893/>

# Krise = Gefahr und Chance

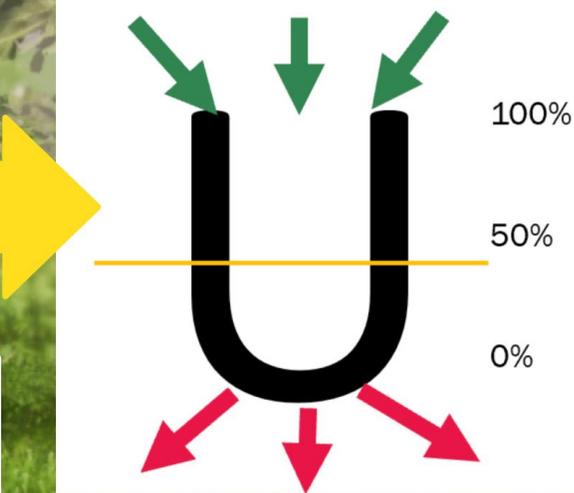


# Gesundheitsdreieck



# Wie steht es um Ihre Energie?

## Mein Energiefass: Körper, Geist, Gefühle



Ihre Lebens und Schaffensenergie

Übung auf einem Blatt Papier:

- 0 bis 100% / **Linie einzeichnen**
- **Pfeile ins Fass:** Energiegeber (Tasse Tee, Spaziergang mit Freundin xy, morgens joggen, Yin Yoga, Fortbildung zu xy...)
- **Pfeile aus dem Boden:** Energieräuber (z.B. E-Mail Flut, ständige Erreichbarkeit, Gedankenkarussell zu Thema xy...)
- Pfeile jeweils mit Stichworten versehen (so konkret wie möglich) z.B. Telefonat mit Petra statt Zeit mit Freunden.

# Gedanken bewusst machen und lenken

## Affirmationen als positive Bekräftigungen

Beispiele:

- Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.
- Ich habe Mut, alles wird gut.
- Ich habe die Kraft die alles schafft.
- Ich weiß, was ich kann.
- Wer weiß, wozu es gut ist.

.....



# Kraftgebende Fragen

## Gesunder Mental-Check out am Abend

5 einfache Fragen mit großer Wirkung!

1. Was habe ich heute  
Positives/Schönes erlebt?
2. Was habe ich heute gelernt?
3. Worauf bin ich heute stolz?
4. Womit habe ich heute Anderen  
eine Freude bereitet?
5. Wofür bin ich heute besonders  
dankbar?



# EMDR Musik

---



## Herzensflüsterer zum Download

Herzens-Flüsterer ohne Intro mit EMDR-Ef  
MP3 Audio Datei [34.3 MB]

Download

<https://www.coach-dein-glueck.de/gl%C3%BCckscommunityintern/download-link/>

# Transfer im Baumhaus...

---



# Gewohnheiten etablieren!

---



Viel Freude, achtsame  
Momente und Erfolge  
beim Etablieren Ihrer  
neuen Gewohnheiten  
mit Ihrer Familie 😊

# Kontakt Sarah Remmel

---



Seminare, Vorträge und Coachings

Drachenfelsstr. 21

53797 Lohmar

[training@sarah-remmel.de](mailto:training@sarah-remmel.de)

[www.sarah-remmel.de](http://www.sarah-remmel.de)

www.

