



DEIN EMOTIONALER ERSTE-HILFE-ANKER

**EIN SICHERER HALT,
WENN IM INNEREN
ALLES ZU VIEL WIRD.**



Ein liebevolles Willkommen

Manchmal kippt es einfach.
Ein Blick. Ein Wort. Ein Geräusch.
Und plötzlich ist alles zu viel.

Vielleicht kennst du diese Momente:

- dein Körper ist angespannt
- deine Gedanken rasen
- du merkst, wie du innerlich wegkippst oder laut wirst

Dieser Erste-Hilfe-Anker ist für **genau diese Situationen**.
Nicht, um dich zu korrigieren.
Sondern um dich **zu halten**, wenn es eng wird.

Du darfst hier langsamer werden.
Du musst nichts erklären.
Du bist willkommen – genau so, wie du gerade bist.



Hey ich bin Tina,

alleinbegleitende Dreifachmama und Wegbegleiterin für bewusste Frauen, die aus dem reinen Funktionieren aussteigen und zurück in mehr Verbindung, Leichtigkeit und innere Freiheit finden möchten.

Ich kenne das Gefühl, stark sein zu müssen, obwohl es im Inneren längst laut geworden ist.

Mein eigener Weg hat mich gelehrt, wieder auf meine innere Stimme zu hören, alte Muster loszulassen und mir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Heute begleite ich Frauen und Mütter dabei, sich selbst wieder zu spüren, ihr Nervensystem zu regulieren und Schritt für Schritt zurück in ihre eigene Kraft zu finden.



Denn echte Leichtigkeit beginnt dort, wo du aufhörst, dich selbst zu übergehen.

Schön, dass du hier bist. 🧡

Deine Tina



Schritt 1: Stopp

Du darfst innehalten

Bevor du reagierst, darfst du einen Moment innehalten.

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.

Atme langsam durch die Nase ein ...
und etwas länger durch den Mund wieder aus.

Sage dir leise (oder innerlich):

Ich darf jetzt einen Moment für mich nehmen.

Bleibe hier für drei Atemzüge.

Schon dieses kurze Innehalten kann einen inneren Sturm leiser werden lassen.



Schritt 2: Regulieren

Dein Nervensystem beruhigen

Wenn wir gestresst sind, denkt unser Körper: Gefahr.
Diese Übung hilft ihm, wieder im Hier & Jetzt anzukommen.

Schau dich sanft im Raum um und benenne:

- 3 Dinge, die du sehen kannst
- 2 Dinge, die du hören kannst
- 1 Sache, die sich gerade angenehm anfühlt
- (z. B. Wärme, Kontakt, Halt)

Sage dir innerlich:

Ich bin gerade sicher.

Dein Körper darf sich entspannen.
Du musst nichts lösen – nur ankommen.



Schritt 3: Verbinden

Mit dir selbst

Jetzt darfst du kurz nach innen lauschen.
Ohne Antworten finden zu müssen.

Stelle dir sanft diese Fragen:

- Was fühle ich gerade wirklich?
- Was brauche ich jetzt – ganz konkret?

Vielleicht ist es:

- Ruhe
- Abstand
- Nähe
- ein tiefes Ausatmen

Alles darf da sein.
Nichts muss weg.

Selbstverbindung ist kein Luxus – sie ist die Basis für echte Verbindung
im Außen.



Schritt 4: Rückverbindung

Erinnere dich:

**Ich darf zuerst bei mir ankommen,
um in Beziehung zu gehen.**

Ob mit einem Menschen,
einer Situation
oder – wenn du Mama bist – mit deinem Kind:

Du musst nichts erklären.
Du musst nichts richtig machen.

Schon ein ruhiger Atemzug,
ein weicher Blick
oder ein leiser Moment
kann Nähe verändern.

Verbindung entsteht nicht durch perfekte Worte –
sondern durch Präsenz.



Notizen

[illegible]

Bleiben wir verbunden?



Instagram

Ich freue mich ueber eine Nachricht von dir
[@hugaburra.family](#)



Telegram-Kanal:

MamUnity

ehrlliche Impulse & sanfte Erinnerungen
<https://t.me/MamUnity>



Website

Hier findest du alle meine Angebote
www.ezylifeacademy.com

👉 1:1 Clarity Call – Klar. Ehrlich. Ohne Druck.

👉 Back to You – Leichtigkeit. Verbindung. Freiheit.

👉 Queen is Rising – Klar. Verbunden. Selbstbestimmt.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Hier darfst du loslassen und wieder bei dir ankommen.

