

DER EXKLUSIVE GUIDE

für Mamas hochsensibler Vorschul-Kinder

OHNE KAMPF UND FRUST

zur Schule



*Lösungen für die 5 typischen
Herausforderungen, vor denen Mamas
beim Übergang von der Kita in die Schule
stehen*

MIT PSYCHOLOGIN JANINA KÖNKE

Persönliches Vorwort

Liebe Mama,

dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du Mama eines hochsensibles Kindes im Vorschulalter bist und nach einem Weg suchst, dein Kind an einer Schule zu integrieren und gleichzeitig den Selbstwert deines Kindes nicht gefährden willst.

Und mit hoher Wahrscheinlichkeit glaubst auch du, dass eine Regelschule zwangsläufig bedeutet, dass dein Kind sich dort nicht zurechtfinden und überfordert sein wird, weil es eben nicht ist wie alle anderen und daher auch nicht in die Form der Norm passt, richtig?

Außerdem weißt du auch nicht, wie es in der Schule "funktionieren" soll, wenn das noch nicht einmal Zuhause klappt?

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkennst, dann liegt das daran, dass dir aktuell die nötigen Strategien für diese Übergangssituation zwischen Kindergarten und Schule fehlen.

Und wenn du dich nach mehr Klarheit und Orientierung sehnst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieser Guide ist keiner dieser zahllosen Werbebücher, wie du sie wahrscheinlich öfters in deinem Briefkasten findest.

Das Ziel dieses Guides ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir mega viel Spaß damit!



AUTORIN: Janina Könke

- Psychologin (M.Sc.)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- 5 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit
- Selbst Mama zwei hochsensibler Kinder

5 HERAUSFORDERUNGEN, DIE MAMAS HOCHSENSIBLER VORSCHÜLER KENNEN

⊗ Herausforderung 01

Kognitiv ist dein Kind bereit für die Schule, emotional nicht

Du weißt, dass dein Kind anderen kognitiv meist weit voraus ist. Es hat einen großen und differenzierten Wortschatz und es erfasst die großen Zusammenhänge und interessiert sich für alles bis ins kleinste Detail. Deshalb weiß es auch so viel. Doch emotional ist es besonders verletzlich. Es fühlt sehr intensiv und reagiert stärker auf Druck. Die Regulation seiner Empfindungen fällt ihm sehr schwer, es ist sehr selbstkritisch und nimmt sich alles zu Herzen. Es kann seine Gefühle "Fremden" gegenüber nur schwer äußern und öffnet sich Mama als sicheren Hafen, aber meist keinem Lehrer. Diese Kombination kann im Schulkontext sehr herausfordernd sein: Das Umfeld sieht, was dein Kind kann, übersieht aber, wie es dabei fühlt. Dabei entsteht bei deinem Kind ein innerer Konflikt "Ich verstehe das alles, aber warum fühlt es sich alles zu viel an?". Das ist keine Unreife, sondern ein Hinweis darauf, dass das Denken und Fühlen deines Kindes unterschiedlich entwickelt sind. Für dich bedeutet das sehr wahrscheinlich eine innere Spannung: Du weißt, wie klug dein Kind ist und spürst gleichzeitig, wie verletzlich es ist. Ich weiß, wie zerreißen das sein kann und trotzdem: Beides darf nebeneinander bestehen.



Herausforderung 02

Du hast Angst, dass dein Kind “untergeht”

Du kennst dein Kind und weißt, dass es ihm schwer fällt sich zu konzentrieren, wenn es von zahlreichen Reizen umgeben ist und das ist in der Schule nun einmal der Fall. Denn mit dem Schulstart verändert sich nicht nur der Tagesablauf, sondern die gesamte Umgebung deines Kindes: mehr Kinder, mehr Geräusche, mehr Anforderungen und weniger Rückzugsmöglichkeiten. Hinzu kommt noch der Druck “funktionieren” zu müssen, weil der Unterricht ja nicht auf dein Kind und seine Bedürfnisse angepasst wird, sondern dein Kind in die Form der Norm passen muss. Für hochsensible Kinder bedeutet das eine starke Aktivierung ihres Nervensystems. Nicht punktuell, sondern über viele Stunden hinweg. Oft zeigen sich die Folgen nicht sofort in der Schule, sondern da, wo dein Kind sich sicher fühlt - bei dir Zuhause. Viele Eltern erleben dann bei ihrem Kind: emotionale Ausbrüche, Erschöpfung, Rückzug oder starke Nähebedürfnisse. Das ist eine natürliche Reaktion auf anhaltende Überreizung.





Herausforderung 03

Deine eigenen Ängste beeinflussen dein Kind

Eltern hochsensibler Kinder erleben den Übergang von Kita zur Schule nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Du möchtest deinem Kind vertrauen - vertrauen, dass es das kann und schaffen wird. Und gleichzeitig sorgst du dich, ob es zu viel wird. Du willst dein Kind stärken und gleichzeitig schützen. Auch deshalb bist du hin und her gerissen, ob du dein Kind zur Diagnostik von ADHS, Autismus oder ähnlichen Störungen in einem SPZ oder in der KJPP vorstellen solltest. Vielleicht auch, weil du dir dadurch eine Unterstützung in Form von einer Einzelfallhilfe als Schulbegleitung wünschst, in der Hoffnung, dass diese Person deinem Kind das Leben in der Schule erleichtert. Allerdings geht damit auch anderes einher: Stigmatisierung, negative Konnotation von ADHS und Autismus-Spektrumsstörungen, die auch zu einem anderen Umgang mit deinem Kind führen - sowohl bei den Lehrern als auch bei den Mitschülern. Es entsteht eine innere Spannung, die auch von deinen eigenen Schulerfahrungen, alten Leistungsbildern und unbewussten Ängsten geprägt ist. Dein hochsensibles Kind spürt, wie sicher oder unsicher du innerlich bist. Der Schulstart fordert deshalb nicht nur dein Kind, sondern auch deine innere Haltung als Mama.



Herausforderung 03

Verlust emotionaler Sicherheit durch Bezugspersonen

In der Kita gibt es oft konstante Bezugspersonen, die deinem Kind viel Nähe und Raum für die Begleitung ihrer Gefühle geben. In der Schule wird das anders: ständige Lehrerwechsel, meist keine engen Bezugspersonen und Fokus auf Leistung, nicht Emotion. Für hochsensible Kinder kann das ein Gefühl von innerer Unsicherheit auslösen, weil ihr Nervensystem stark über Beziehung reguliert wird. Manche Kinder versuchen dann zu "funktionieren", andere reagieren mit Rückzug oder verstärktem Klammern oder massiven emotionalen Ausbrüchen. Das kann dazu führen, dass dein Kind dich Zuhause noch mehr braucht, als zuvor und absolut nicht in die Schule will.

⊗ Herausforderung 05

Selbstkritische Haltung als Risiko

Mit der Schule kommen neue Maßstäbe: Tempo, Leistung, Vergleich. und leider auch die Unterdrückung kindlicher Bedürfnisse wie langes still sitzen, anstatt Bewegung und spielerisches Lernen. Hochsensible Kinder nehmen diese Signale, den Druck, sehr fein wahr. Oft, bevor sie ausgesprochen werden. Da Kinder beim Schulstart beginnen, sich über äußere Maßstäbe zu definieren, weil sie auch lernen, sich in einer sozialen Gruppe einzugliedern und sich darüber zu definieren, können dann Gedanken wie "Ich bin zu langsam", "Ich bin zu empfindlich", "Ich bin anders", "Ich bin nicht gut genug" zu Glaubenssätzen werden, die dein Kind prägen. Du hast Angst, dass dein Kind spürt, dass es anders ist, nicht akzeptiert und wertgeschätzt wird, so wie es ist, und sich dadurch schlecht fühlt - ausgegrenzt. Das ist gar nicht abwägig, denn hochsensible Kinder sind sehr selbstkritisch und das hat natürlich auch Auswirkungen auf ihren Selbstwert.

Keine Sorge, diese Herausforderungen sind den meisten Mamas hochsensibler Kinder bekannt. Sie sind kein Zeichen dafür, dass etwas "schief läuft". Sie zeigen, wie sensibel dieser Übergang ist und wie wichtig Orientierung, Sicherheit und innere Klarheit werden. Was du brauchst, ist also eine Orientierung, die zu euch passt und gleichzeitig auch den nötigen Erfolg bringt, um deinem Kind den Übergang zu erleichtern.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...



10 Impulse, die dir helfen, deinem Kind den Schulstart zu erleichtern



Impuls 01

Gefühle halten, ohne sie auflösen zu wollen

Bevor wir über Schule, Leistung oder Verhalten sprechen, braucht das Nervensystem deines Kindes Sicherheit. Nicht im Außen, sondern im Inneren. Beginne deshalb damit, das Nervensystem deines Kindes gezielt zu regulieren, sodass das Nervensystem lernt, dass die Gefühle, die dein Kind hat - auch in der Schule bei Überforderungserleben, Verunsicherung, Trauer oder Wut - sicher sind. Sie brauchen zuerst das Gefühl, dass das, was sie empfinden, da sein darf und keine Gefahr bedeutet. Gefühle brauchen keine Lösung, sie brauchen nur Raum, um sich entfalten zu können, ohne, dass es zu "negativen" Erfahrungen wie Bestrafung, Verurteilung, Liebesentzug o.ä. führt. Das lernt dein Kind bei dir und gibt innere Sicherheit – lange bevor Herausforderungen in der Schule entstehen. Je weniger du Gefühle als „Problem“ bewertest und sie selbst annehmen kannst, ohne sie zu verdrängen, desto sicherer fühlt es sich auch für dein Kind an.



Impuls 02

Emotionsregulation als innere Ressource aufbauen

Hochsensible Kinder fühlen sehr intensiv und der Umgang mit ihren Gefühlen fällt ihnen oft noch sehr schwer. Deshalb ist es jetzt wichtig, dass du deinem Kind Möglichkeiten mit an die Hand gibst, einen Umgang mit seinen Emotionen zu finden, damit sie nicht einfach so rausbrechen in der Schule und dein Kind sich innerlich sicherer fühlt. Hier können Atemübungen oder ein inneres Bild von einem sicheren Ort hilfreich sein.

Diese Übungen kannst du spielerisch einführen – ganz ohne Druck und ohne Erwartung an dein Kind. So lernt das Nervensystem deines Kindes, "Ich kann mich selbst regulieren und ich bin dabei nicht allein.". Die Übungen stärken zudem nicht nur die emotionale Kompetenz, sondern geben deinem Kind ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und die beeinflusst maßgeblich die psychische und physische Gesundheit deines Kindes. Denn wer eine hohe Selbstwirksamkeit hat, glaubt daran, einen Einfluss zu haben, neue Dinge erfolgreich lernen und Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Das macht zufriedener und gesünder.

Die Emotionsregulation deines Kindes ist auch deshalb so massiv wichtig, weil erst ein reguliertes Nervensystem Veränderungen, wie den Übergang von Kita zur Schule, überhaupt verarbeiten kann.



Impuls 03

Plane Erholung bewusst ein - nicht als Belohnung

Wenn innere Sicherheit wächst, braucht das Nervensystem im Alltag Rhythmus und Entlastung. Deshalb ist es wichtig, auch im Außen Stabilität zu schaffen. Auch das gibt Sicherheit.

Schaffe deshalb bereits vor Schulbeginn bewusst reizärmere Zeiten, in denen das Nervensystem deines Kindes sich erholen kann von der Überreizung. Nicht als Ausnahme, sondern als festen Bestandteil eures Alltags. So lernt das Nervensystem: Nach Anspannung folgt Entspannung. Und genau das braucht dein Kind auch nach einem anstrengenden Schultag voller Reize und Grenzüberschreitungen. Rückzug, Ruhe oder freies Spiel bedeuten für dein Kind Regulation. Schaff´ deinem Kind also kleine Ruhe-Inseln im Alltag.

Impuls 04

Veränderungen achtsam gestalten

Veränderungen sind für hochsensible Kinder oft sehr herausfordernd, weil sie zahlreiche kognitive Prozesse mit sich bringen. Zudem wird etwas Neues oft erst einmal als Gefahr interpretiert, weil es dem Nervensystem nicht vertraut ist. Diese beiden Aspekte führen dazu, dass dein Kind so schwer mit Herausforderungen umgehen kann. Bereite die Veränderung des Wechsels von Kita in Schule also langfristig vor. Sprich immer wieder mit deinem Kind darüber, auch darüber, was es braucht, damit es sich sicher und wohl fühlt bei dieser großen Veränderung und integriert neue Abläufe bereits vorher wie bspw. das Laufen des Schulweges, packen des Schulranzens am Vorabend oder die neuen Aufstehzeiten mit zukünftigem morgendlichen Ablauf. Dabei können klare Zeitanker super hilfreich sein, weil sie deinem Kind Orientierung und somit Sicherheit bieten und das braucht dein Kind für diese Veränderung.



Impuls 05

Setze Bindungsanker, das schafft Bindungssicherheit

Jetzt, wo euer Alltag ein Stück stabiler geworden ist und das Nervensystem deines Kindes wieder mehr Boden unter den Füßen spürt, geht es um eine ganz zentrale Frage, die hochsensible Kinder oft nicht aussprechen, aber ständig fühlen: Sind wir verbunden – auch wenn wir getrennt sind? Auch, wenn es zuvor bereits in einer Kita war. Hier können deinem Kind sogenannte Bindungsanker helfen. Das sind kleine, liebevolle „Erinnerungen“, die deinem Kind innerlich sagen: „Mama/Papa sind nicht weg“. Sie sind nur körperlich gerade nicht anwesend und trotzdem sind wir verbunden.“ Das könnt ihr beispielsweise durch einen gemeinsamen Abschiedssatz (immer derselbe) machen oder auch durch ein kleines Symbol im Schulranzen oder in der Hosentasche (z. B. Herz, Edelstein, Mini-Foto von euch, Armband). Diese Anker helfen besonders dann, wenn dein Kind plötzlich unsicher wird oder Sehnsucht spürt. Sie geben dem Nervensystem einen Weg zurück in Sicherheit – ohne dass du körperlich da sein musst.

es ist, absolut richtig und wichtig ist - egal, was andere denken, sagen oder tun. DAS liegt in deiner Hand - deinem Kind bedingungslose Liebe zu vermitteln.

Impuls 06

Rituale geben Halt, wenn vieles neu ist

Rituale, feste Abläufe und Verlässlichkeit geben deinem Kind Halt in einer neuen Umgebung. Nicht durch Intensität, sondern durch Wiederholung. Gerade hochsensible Kinder fühlen sich schnell überwältigt, wenn vieles neu ist: neue Räume, neue Regeln, neue Menschen, neue Geräusche. Wiederholung wirkt dann wie ein innerer Boden: „Ich weiß, was kommt. Ich bin sicher.“ Das können ganz kleine Dinge sein, die jeden Tag gleich bleiben. Hier könnt ihr auch euren Bindungsanker einbeziehen. Andere Beispiele sind morgens immer alles in derselben Reihenfolge zu machen (aufstehen → waschen → anziehen → Frühstück → Schuhe → Jacke → los zur Schule) oder einen festen Abschiedsablauf in der Schule zu etablieren. Wichtig ist dabei nicht, dass es „perfekt“ ist, sondern, dass es verlässlich ist.

Impuls 07

Der beste Schutz vor Selbstwertproblemen liegt in dir

Natürlich ist es wichtig Gespräche mit den Beteiligten zu führen, wenn es zu Mobbing kommt, ob es aber wirklich aufhört, liegt oft nicht in deiner Hand. Der beste Schutz vor Selbstwertproblemen bei deinem Kind liegt deshalb darin, dass du deinem >Kind vermittelst, dass es genauso wie

Gerade im Schulkontext brauchen hochsensible Kinder die klare innere Botschaft: "Ich bin wertvoll – unabhängig davon, was ich leiste.", weil es dort um Leistung und Vergleich geht. Diese Botschaft darf immer wieder spürbar werden für dein Kind, zum Beispiel durch Worte der Annahme, echtes Interesse am inneren Erleben, eine klare Trennung von Verhalten und Wert und auch durch eine scham- und schuldfreie Begleitung. Ich weiß, dass das im Alltag nicht immer leicht ist, aber du kannst genau das lernen.

Diese Stärkung von innen heraus baut eine Resilienz bei deinem Kind auf, die mehr zählt als Vermeidungsstrategien und die deinem Kind auch bei allen anderen Herausforderungen im Leben hilft.



Impuls 08

Trenne Leistung von Wert - immer

Hochsensible Kinder nehmen Unterschiede sehr fein wahr und sind zudem sehr selbstkritisch. Vergleiche können ihren Selbstwert deshalb schnell verunsichern. Hilfreich ist eine Haltung, die eine gesunde Fehlerkultur vermittelt und auch, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo hat und jede Erfahrung wertvoll ist - unabhängig vom Ergebnis - weil sie uns voran bringt. Wenn du als Elternteil diese Haltung vorlebst, kann sich dein Kind innerlich davon lösen, dass sein Wert von seiner Leistung abhängt. Denn dein Kind orientiert sich weniger an deinen Worten, als an deiner inneren Haltung zu Leistung und Vergleich. Wie sieht das konkret im Alltag aus? Du kannst immer wieder anstatt das Ergebnis von etwas zu "loben", den Prozess deines Kindes wertschätzen. Dabei ist es wichtig, dass du die Gefühle deines Kindes würdigst, weil hochsensible Kinder eine Art der Anerkennung dafür brauchen, dass sie intensiv fühlen und trotzdem weiter gehen. Feiert auch mega gerne die kleinsten Mikro-Schritte. Das macht echt Spaß und legt den Fokus auf die Entwicklung und nicht auf das "perfekte" Ergebnis.

Impuls 09

Nimm deine inneren "Bewegungen" wahr

Am Ende dieses Fahrplans steht nicht Kontrolle, sondern Vertrauen - in dein Kind, in dich, in den Prozess. Nimm deine Sorgen und Ängste ernst, ohne ihnen die Führung zu überlassen. Gerade beim Schulstart springen viele Eltern innerlich sofort in Kontrolle, Grübeln oder „Was ist, wenn...?“. Das ist menschlich und gleichzeitig hat das nichts mit Vertrauen zu tun. Wenn du deinem Kind sagst "Das wird alles gut. Du wirst dich bestimmt wohl fühlen und Freunde finden." und gleichzeitig denkst "Oh nein, was ist, wenn es sich nicht zurecht findet und überfordert ist?", dann spürt dein Kind diese nicht Übereinstimmung (Dissonanz), weil es dafür dafür sehr feinfühlig ist. Das löst Unsicherheit in deinem Kind aus, worauf es oft mit mehr Anspannung, Rückzug, Widerstand oder emotionalen Ausbrüchen reagiert. Genau das ist häufig das „Problem“ beim Übergang: Nicht nur die Schule an sich, sondern das Gefühl von innerer Unsicherheit im Familien-System. Wenn du dich also sensibilisierst für deine eigenen inneren Vorgänge (Ängste, Sorgen etc.) und somit merkst, was in dir gerade aktiv ist, dann kannst du entscheiden, ob du aus Angst reagierst oder aus Verbindung führst. Wenn du dann aus Verbindung und Vertrauen agierst, gibst du deinem Kind damit das wichtigste Signal: Wir schaffen das. Du bist sicher.



Impuls 10

Vertrauen kultivieren – Sicherheit trotz Ungewissheit

Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen. Gerade bei hochsensiblen Kindern ist es wichtig, dass das Nervensystem lernen darf, dass Veränderung keine Gefahr bedeutet. Herausforderungen bedeuten nicht Bedrohung, sondern Entwicklung und die verläuft nicht linear. Es gibt Phasen von Wachstum, scheinbare Rückschritte, Pausen und neue Anläufe. Nichts davon ist ein Zeichen dafür, dass etwas schief läuft. Es ist ein natürlicher Teil von Reifung, von Persönlichkeitsentwicklung – für dein Kind und für dich. Du darfst deinem Kind (und dir selbst) immer wieder vermitteln: Ich vertraue dir. Ich vertraue mir. Ich vertraue darauf, dass wir daran wachsen. Je mehr dein eigenes Nervensystem diese Haltung verinnerlicht, desto weniger wird Veränderung als Gefahr erlebt und desto mehr als etwas, das getragen werden kann, weil es sicher ist. So kann dein Kind diese Sicherheit mitnehmen. Das schaffst du, wenn du in Verbindung bist mit dir. Denn dann entsteht Vertrauen und du bist sicher, auch, wenn es im Außen unsicher wird.



Wenn du aus diesem Guide nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Dein Kind braucht keinen perfekten Schulstart. Es braucht Sicherheit in der Veränderung und diese Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass alles reibungslos läuft, sondern dadurch, dass du einen Plan hast und dabei präsent, verbunden, führend und echt bist. Wenn du die Basis schaffen willst, die euch durch die Veränderung von der Kita zur Schule trägt – dann ist das dein Moment.

Nicht irgendwann.
Nicht, „wenn es ruhiger wird“.
Nicht erst, wenn dein Kind erst in der Schule ist und alles über euch zusammenbricht.

Jetzt.

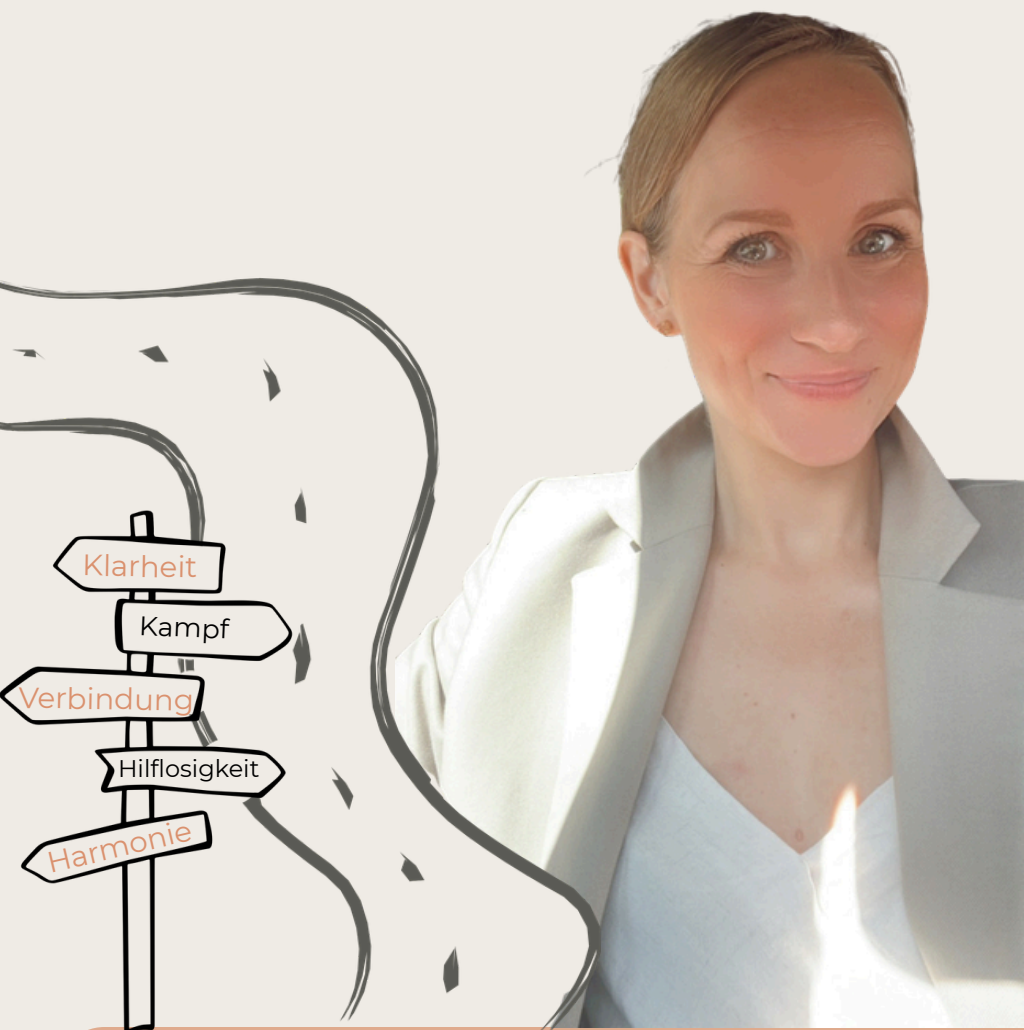
ZUSAMMENFASSUNG

Wie du im Guide klar erkennen kannst, ist genau JETZT die richtige Gelegenheit um den entspannten Wechsel aus der Kita in die Schule so vorzubereiten, dass du und dein Kind mehr Sicherheit und Klarheit bekommt.

Meine Klientinnen können bestätigen, dass es sich unglaublich erleichternd anfühlt, mehr Klarheit und Verbindung in ihrem Familien-Alltag zu haben.

Wie sie es beschreiben findest du hier auf der [Website](#) und hier auf [Google](#).





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir. Alternativ kannst du dich auch für ein kostenfreies telefonisches Erstgespräch bewerben auf www.janinakoenke.de/bewerbungfahrplangespraech.

Ich freue mich, dich kennenzulernen. ❤️

1 Du erhältst ein kostenfreies Fahrplan-Gespräch mit Psychologin Janina

Im kostenfreien Fahrplan-Gespräch erstellen wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für euch und eure Situation funktioniert. Entscheidest du dich nach dem Fahrplan-Gespräch für eine Zusammenarbeit, dann bekommst du Zugang zum Mitgliederbereich mit allen Materialien, die du brauchst, wöchentliche 1:1 Sessions mit mir und deinen persönlichen Support über WhatsApp.



2 Wir bauen dein Kind von Innen heraus auf

Wir schaffen hier die Grundlage, die dein Kind braucht, um in seinem Leben einen adäquaten Umgang mit seinen Emotionen zu finden. Wir erarbeiten mit dir, wie du es schaffst, dass dein Kind einen Zugang zu seinen Gefühlen erhält, sie wahrnehmen, benennen und dann auch regulieren lernt. Dadurch ist dein Kind seinen Emotionen nicht mehr hilflos ausgeliefert und findet auch in der Schule einen für sich stimmigen Umgang damit. Die Resilienz deines Kindes bauen wir an dieser Stelle durch Ressourcenorientierung, Förderung der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit auf. Wir erarbeiten Strategien, wie ihr genau das in eurem Alltag umsetzen könnt.

3 Wir schaffen Stabilität und Sicherheit im Außen

Gemeinsam schrauben wir an eurem Alltag, euren Abläufen, Routinen und Strukturen. Dabei entwickeln wir euch einen Alltag, der zum einen zu euch passt und zum anderen deinem Kind die nötige Sicherheit und Struktur gibt, die es braucht. Das bringt das Nervensystem deines Kindes rein in's "safe space" und schafft gute Voraussetzungen für einen entspannten Schulstart.



4 Wir erschaffen die Basis für einen entspannten Schulbeginn

In einer Zusammenarbeit gehen wir auch deine unbewussten Muster an, die bei deinem Kind zu einem Gefühl der Unsicherheit führen und räumen mit dem auf, was zwischen euch und einem entspannten Schulstart steht. Wir erarbeiten eine Verbindung auf Basis von bewusster Haltung, bedingungsloser Liebe, Bewusstsein über deine Trigger und natürlich lernst du auch mit diesen umzugehen.



5 Wir bauen ein System, das euch trägt

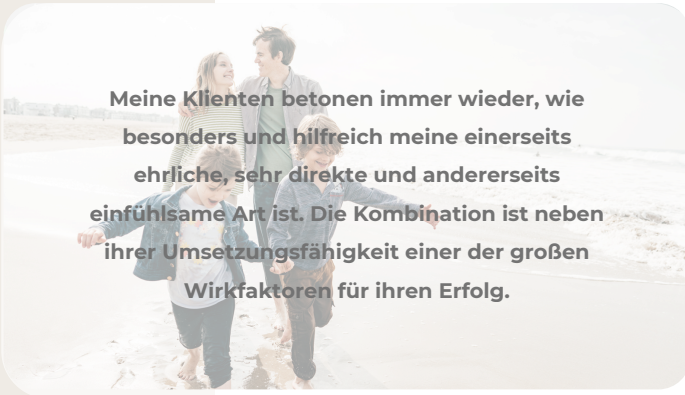
Damit du nicht zwischen Sorgen, schlechtem Gewissen und Funktionieren untergehst und dein Kind nicht jeden Tag neu aus dem Gleichgewicht kippt. Du lernst, Übergänge sicher zu gestalten, emotionale Ausbrüche zu begleiten und Grenzen zu halten. So wird aus Chaos wieder Führung – und aus Überforderung wieder Verbindung. Für einen Schulstart, der euch nicht überrollt, sondern stärkt.



Über die Gründerin Janina Könke

Meine Masterarbeit in Psychologie schrieb ich mit meinem hochsensiblen, frisch geborenen Sohn im Arm. So wurde ich nach und nach mit dem Thema Hochsensibilität konfrontiert und durfte wirklich alle Facetten durchlaufen. Heute verbinde ich "Hochsensibilität" und meine Tätigkeit als Psychologin, indem ich Eltern hochsensibler Kinder in ihrem Prozess hin zu einem harmonischen Familienalltag begleite, in dem sie endlich nicht mehr ständig kämpfen müssen, sondern Leichtigkeit, Harmonie und Gelassenheit einzieht. Ein Alltag, in dem ALLE glücklich sind.

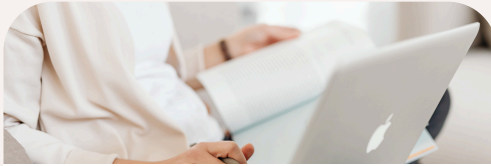
Was macht uns so besonders ?



Meine Klienten betonen immer wieder, wie besonders und hilfreich meine einerseits ehrliche, sehr direkte und andererseits einfühlsame Art ist. Die Kombination ist neben ihrer Umsetzungsfähigkeit einer der großen Wirkfaktoren für ihren Erfolg.

Einblick in die Zusammenarbeit

So stelle ich deinen Erfolg sicher:



Wöchentliche 1:1 Calls

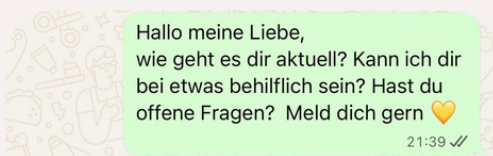
Ich gebe dir genau den individuellen Rat, den du für eure Situation und deine Bedürfnisse brauchst. sondern eine echte persönliche Betreuung, die dich an dein Ziel begleitet

Mitgliederbereich

Mit meinem Mitgliederbereich biete ich dir alle Inhalte aus dem Coaching strukturiert aufgearbeitet an einem Ort, auf die du zeitlich und örtlich flexibel online zugreifen kannst. So hast du alle Inhalte immer parat, wenn du nochmal schnell etwas nachlesen willst, weil es Zuhause gerade wieder einmal brennt.

WhatsApp-Support

Ich weiß, dass es in einem trubeligen Familienalltag mit hochsensiblen Kind gerade zwischen den Calls zu Herausforderungen kommt. Deshalb hast du mit dem WhatsApp-Support eine Möglichkeit, mit der ich dir all deine Fragen ehrlich und lösungsorientiert im Stress deines Alltags beantworte.



Aktive Zusammenarbeit

Ich weiß, dass im Alltag viele Dinge nicht mehr so präsent sind, wenn sie vorbei sind. Damit du nicht in die Versuchung kommst, dich mit deinen Problemen nicht bei mir zu melden, erkundige ich mich regelmäßig bei dir, ob ich dir bei etwas behilflich sein kann.

5 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme



Was passiert im Erstgespräch?

In deinem kostenlosen Fahrplan-Gespräch analysieren wir eure aktuelle Situation und stellen fest, wo du in Bezug auf die Hochsensibilität deines Kindes hin willst und welcher Weg dich genau dort hin führt. Ich beantworte all´ deine Fragen und wenn auch die Chemie stimmt, mache ich dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Ich bin mir unsicher, ob mein Kind hochsensibel ist. Macht es trotzdem Sinn?

Du solltest schon ein Gefühl von "Ich glaube, mein Kind ist hochsensibel" haben. Wenn du das nicht hast, bringt dir das Gespräch noch nicht viel. Schau dann gerne erstmal auf meinem Instagram Profil vorbei und stöber dich ein bisschen durch.

Warum bietest du das Fahrplan-Gespräch kostenlos an?

Weil ich Mamas hochsensibler Kinder die Möglichkeit geben möchte, herauszufinden, was sie tun müssen, um Veränderungen in ihrem Alltag zu erzielen. Einfach, weil ich selbst um die Hilfslosigkeit und Verzweiflung weiß. Ich gebe dir damit auch die Möglichkeit, dir ein Bild von mir und einer Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Klientin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Was unterscheidet dich von anderen Hochsensibilitäts-Coaches?

Im Unterschied zu anderen HS-Coaches bin ich studierte Psychologin und Mama von zwei hochsensiblen Kindern. Ich verbinde also fundierte Expertise mit persönlicher Erfahrung. Somit gebe ich keine Tipps und vermittele auch keine Methoden, die ich lediglich aus der Theorie kenne. Alle meine Vorgehensweisen entstanden aus theoretischem Wissen und erprobter praktischer Anwendbarkeit. Zudem setze ich nicht am Verhalten des Kindes an, sondern am System. Denn hochsensible Kinder bringen das zum Vorschein, was im (Familien-)System aus dem Gleichgewicht geraten ist. Deshalb wirkt es nicht oberflächlich, sondern in der Tiefe. Nur so sind nachhaltige Veränderungen möglich.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Je nachdem, was deine Ausgangssituation ist bzw. wo ihr gerade steht und was ihr erreichen wollt, begleite ich euch aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Bei den meisten meiner Klientinnen sind bereits nach 2 Wochen erste Veränderungen deutlich sichtbar. Ich begleite sowohl Mamas mit hochsensiblen Kleinkindern, die in die Kita eingewöhnt werden, als auch Mamas von 10-jährigen vorpubertären Kids.

SCHLUSSWORT

Du liebe Mama,

bevor dieser Guide endet, möchte ich dir noch ein paar persönliche Worte an dich richten.

Ich hoffe die Informationen in diesem Guide können dich inspirieren und dir einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Denn durch die Zusammenarbeit mit zahlreichen Eltern hochsensibler Kinder weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus diesem Guide mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für eure aktuelle Situation gibt.

Deshalb möchte ich dich auch herzlich zu einem kostenfreien Fahrplan-Gespräch einladen.

Im Gespräch zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse für euch in eurem Alltag dadurch möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Ganz viel Liebe,



Janina



Willst auch du einen entspannten Schulstart für dein hochsensibles Kind - ohne ständigen Kampf und Frust?

Dann sichere dir jetzt dein kostenfreies Fahrplan-Gespräch auf www.janinakoenke.de und geh den ersten Schritt hin zu mehr Leichtigkeit.