

FOXSENSE



LEICHTIGKEIT FÜR DICH

DER 3-MINUTEN-NOTFALL-GUIDE

FOXSENSE | ELTERNBERATUNG
für neurodivergente & hochsensible Kinder

WER HINTER FOXSENSE STECKT



Hallo du!

Schön, dass du den Weg zu mir gefunden hast.
ich bin Desirée Fuchs, Mama eines
neurodivergenten Kindes, Unternehmerin,
ausgebildeter Systemischer Coach und
zertifizierte Elternberaterin.

Ich kenne das Gefühl, wenn das eigene Zuhause
im Dauer-Alarmzustand ist, eine Krise die
nächste jagt und man als Elternteil verurteilt
wird, statt Unterstützung zu erfahren.

Aus meinem eigenen schmerzhaften Weg habe
ich meine größte Leidenschaft gemacht:
Eltern neurodivergenter Kinder frühzeitig
genau die Antworten & Abkürzungen zu geben,
die ich mir damals so sehr gewünscht hätte.

VERBINDUNG STATT MACHTKAMPF

Bedürfnisorientierte Begleitung bedeutet vor allem, bei sich selbst
anzufangen. Heute ist unser Alltag von Leichtigkeit und Verständnis
geprägt. Ich habe praxistaugliche Wege entwickelt, um mitten im
bunten Chaos in meiner Mitte zu bleiben – ganz ohne stundenlanges
Meditieren.

Zertifizierte
LilaLiebe®- Elternberaterin
nach Kathy Weber
auf basis der GfK

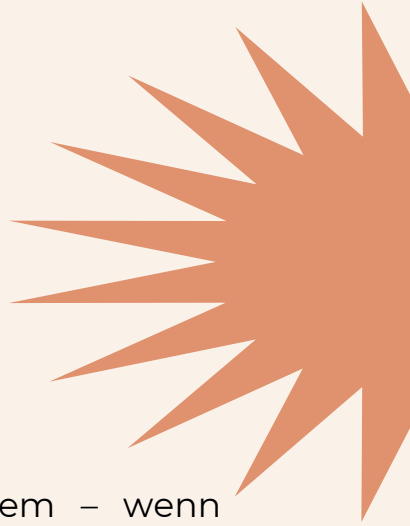
Umfangreiche
fachspezifische
Fortbildungen
(ADHS, AuDHS, ASS, PDA)

Ausgebildeter
Systemischer Coach &
Trainerin (IHK)

Deine Desiree

FOXSENSE

DEIN NERVEN-SYSTEM



So nun erst mal durchatmen...

Der 3-Minuten-Notfall-Guide für dein Nervensystem – wenn nichts mehr geht, das Kind schreit und die Schuldgefühle kicken.

„Ich gebe doch schon alles ... warum reicht es nie?“ Kennst du diesen Moment?

Du gibst täglich 120 %, steckst deine eigenen Bedürfnisse ständig zurück, fängst Wutanfälle ab, erklärst, tröstest, begleitest und als „Dank“ schlägt dir eine Welle aus „Nein!“, Lautstärke und Verweigerung entgegen.

Und irgendwann ist das Fass voll. Du rastest selbst aus. Du wirst laut, wirst so, wie du nie sein wolltest.

Und danach?

Kommen...
die Scham.
die Schuldgefühle.
der Gedanke:
„Ich weiß es doch eigentlich besser.
Warum schaffe ich das nicht?“

Ich sag dir jetzt mal was:

**Es liegt nicht an dir. Und es liegt nicht daran, dass du „nicht
konsequent genug“ bist.**

Dein Nervensystem läuft einfach seit Wochen auf Dauer-Alarm.
Du darfst aufhören, dich dafür zu verurteilen.

REAL-TALK & DEIN NEUER ANKER



Schluss mit dem Yogamatten-Bullshit!

Wenn dir noch einmal jemand sagt: „Du musst dir einfach mal Zeit für dich nehmen und dich entspannen“, darfst du innerlich getrost mit den Augen rollen.

Wer soll denn bitte 45 Minuten auf die Yogamatte gehen, wenn das Wohnzimmer brennt und das Kind im Ausnahmezustand ist? Das ist schlichtweg unrealistisch.

Wir brauchen keine stundenlange Auszeit in einer Wellness-Oase!

Wir brauchen 2 bis 3 Minuten echten Notfall-Anker im Chaos.

Dein neuer Merksatz für die Kühlschranktür:
„Ich darf mich um mich kümmern. Ich bin es wert.“

Co-Regulation funktioniert wie im Flugzeug:
Du musst dir zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor du deinem Kind helfen kannst.
Wenn dein Akku bei 0 % ist, kannst du keine Sicherheit ausstrahlen.
Das hat nichts mit Egoismus zu tun, es ist die biologische Basis für dich und deine Familie.

Jetzt denkst du sicherlicher gerade, und wie soll das bitte gehen?
Ich habe doch keine Zeit.

DEINE 3-MINUTEN SELBST-EINFÜHLUNG

Nimm dir 3 Minuten, um in 3 Schritten wieder bei dir anzukommen. Wenn du magst, nutzt du dafür Stift und Papier. Im Ausnahmezustand geht die Selbsteinfühlung natürlich auch im Kopf. Du entscheidest, wie es für dich passt.

Schritt 1: Der Körper-Check

Was spürst du, wo im Körper? Spürst du z.B. eine Anspannung im Körper? Wo fühlst du sie am deutlichsten?
(Kreise an oder nutze den freien Raum)

- ☐ Zähne/ Kiefer fest aufeinandergebissen
- ☐ Flacher Atem
- ☐ Luft angehalten
- ☐ Enge in der Brust
- ☐ Kloß im Hals
- ☐ Druck im Magen
- ☐ Flauegefühl im Bauch
- ☐ Hochgezogene, angespannte Schultern

DEINE 3-MINUTEN SELBST-EINFÜHLUNG

Schritt 2: Welches Gefühl ist gerade DA?

(Nicht analysieren, einfach wahrnehmen. Es darf ALLES da sein!)

- ☐ wütend, zornig...
- ☐ überfordert, hilflos, ratlos...
- ☐ traurig, verloren...
- ☐ einsam, alleine...
- ☐ erschöpft, müde...

Raum für deine Gefühle:

DEINE 3-MINUTEN SELBST-EINFÜHLUNG

Schritt 3: Welches MEINER Bedürfnisse schreit gerade nach Nahrung?

Mein unerfülltes Bedürfnis ist gerade: Ruhe, Gesehen-Werden, Raum für mich, Leichtigkeit, Wertschätzung, Schlaf, Nahrung, Unterstützung oder etwas ganz anderes? Trag es im Feld ein.

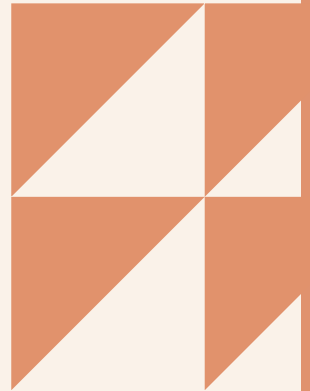
Sag dir selbst kurz diesen Satz:

„Ich sehe mich. Es ist gerade verdammt hart und ich mache das, so gut ich kann.“



Wenn du geübt bist, kannst du deine Selbsteinführung statt in 3 Minuten in 1 Minute schaffen.

DEINE 6 NOTFALL- STRATEGIEN FÜR SELBSTREGULATION



1 Die Kälte-Bremse (Eiswasser-Schock)

So geht's:

Lass eiskaltes Wasser über deine Handgelenke und Unterarme laufen, spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht oder halte einen Eiswürfel fest in der Hand und streiche dir damit über dein Gesicht.

Warum es wirkt:

Kälte auf deinem Gesicht und deinen Unterarmen aktiviert schlagartig den Taucherreflex. Dein Puls sinkt innerhalb von Sekunden.

2 Die 3-3-3-Erdung (Sinnes-Anker)

So geht's:

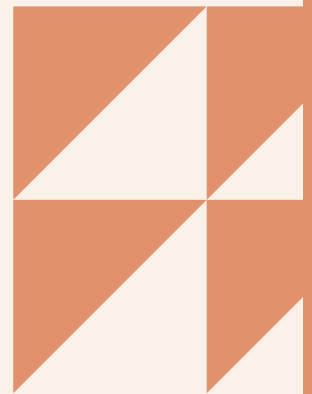
Schau dich um und benenne leise:

- 3 Dinge, die du siehst (z. B. Becher, Fleck, Pflanze)
- 3 Dinge, die du hörst (z. B. Kühlschrank, Wind, Schreien)
- 3 Dinge, die du spürst (z. B. Füße auf dem Boden, Stoff der Hose, Atem)

Warum es wirkt:

Die Übung zwingt dein Gehirn bei Überreizung sofort zurück ins Hier und Jetzt.

DEINE 6 NOTFALL- STRATEGIEN FÜR SELBSTREGULATION



3 Die Mikroschritt- Gehmeditation

So geht's:

Geh im Raum auf und ab und lenke 100 % deiner Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Spüre bewusst: Ferse aufsetzen – Abrollen – Zehen spüren. Nur 10 Schritte ganz bewusst gehen.

Warum es wirkt:

Bewegung baut das überschüssige Adrenalin ab, das dein Körper bei Wut ausschüttet.

4 Der Physio-Seufzer (Lungen-Bremse)

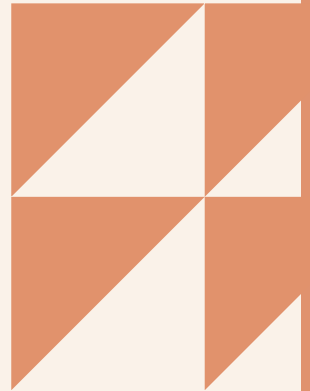
So geht's:

2-mal kurz hintereinander tief durch die Nase einatmen (schnapp nach Luft), dann lange und hörbar durch den Mund ausatmen. Wiederhole das 3-mal.

Warum es wirkt:

Die schnellste biologische Methode, um dein parasymphisches Nervensystem (Entspannung) zu aktivieren.

DEINE 6 NOTFALL- STRATEGIEN FÜR SELBSTREGULATION



5 Die "Schüttel dich frei"- Entladung (Somatic Shaking)

So geht's:

Stelle dich fest hin und schüttele für 30 Sekunden deine Hände, Arme und Beine kräftig aus. Lass die Anspannung von dir abfallen.

Warum es wirkt:

Baut die aufgestaute Stressenergie direkt aus den Muskeln ab.

6 Das Außen-Schild (Inneres Mantra gegen Blicke von außen)

So geht's:

Errichte mit folgenden Worten in Gedanken ein Schutzschild:

„Ich stehe für mein Kind ein. Die anderen sehen nur das Verhalten, ich kenne das Nervensystem.“

Warum es wirkt:

Schützt dich vor der Scham, wenn Fremde oder die Familie dich bewerten.

„Ich bin es wert, mich um mich zu kümmern!“



VERHALTEN IST EIN SIGNAL, KEIN PROBLEM.

Du musst nicht perfekt sein. Du darfst wütend sein.
Und du darfst erschöpft sein.

Dass dein Kind gerade nicht „funktioniert“, heißt nicht, dass du als Mama/ Papa versagt hast. Es heißt meistens nur, dass sein Nervensystem Reize anders verarbeitet und ihm im Moment das Gefühl von Sicherheit fehlt.

Aber wie schaffen wir es, dem Kind diese Sicherheit zu geben, ohne dass wir uns selbst dabei weiter auflösen?

Wie setzen wir Grenzen liebevoll - ohne Machtkämpfe, ohne Härte?

Lass uns den nächsten Schritt gemeinsam gehen!



In meinem
**Live-Webinar Elternkompass
für 0€** zeige ich dir das
Fundament für einen
entspannteren Alltag mit
deinem neurodivergenten Kind.

PLATZ SICHERN



DU BRAUCHST JETZT SOFORT UNTERSTÜTZUNG?

Manchmal reicht ein Ratgeber nicht aus.

Wenn du das Gefühl hast, nur noch von Tag zu Tag zu überleben, die Konflikte deinen Alltag lähmen oder du konkrete Antworten auf eure individuelle Situation brauchst, bin ich an deiner Seite.

WhatsApp-Miniberatung (Akut-Hilfe)

Schnelle, direkte Begleitung für deinen Akutfall: Du schickst mir deine Situation per Sprachnachricht oder Text und erhältst innerhalb von 24–48 Stunden dein individuelles Feedback mit konkreten Handlungs-Impulsen für dein Nervensystem und das deines Kindes.

WhatsApp - Miniberatung buchen 

1:1 Elternberatung (Tiefe Transformation)

Die individuelle Rundum-Begleitung: In zwei intensiven Online-Gesprächen analysieren wir euren Alltag und die Auslöser für Gefühlsstürme. Gemeinsam und Schritt für Schritt erarbeiten wir euren klaren, bindungsorientierten Fahrplan – maßgeschneidert auf das Nervensystem deines Kindes und dein eigenes.

Denn du bist der sichere Anker deines Kindes.

1 : 1 Beratung buchen 

Du bist nicht allein. Lass uns gemeinsam wieder Ruhe & Leichtigkeit in euren Familienalltag bringen.



Deine Desiree
FOXSENSE 