

Reflexintegration

A stylized neuron with a central orange nucleus and several blue dendrites extending outwards, some ending in yellow circular nodes.

Fachliche Informationen und Ablauf – für Eltern

Warum Eltern sich an mich wenden

Viele Eltern kommen zu mir, wenn ihr Kind im schulischen Alltag zunehmend unter Druck gerät. Konzentrationsschwierigkeiten, motorische Unruhe, schnelle Überforderung, emotionale Ausbrüche oder negative Rückmeldungen häufen sich.

Oft zeigt sich der Stress zu Hause sogar deutlicher als in der Schule. In der sicheren Umgebung fällt der innere Druck ab – und Ihr Kind lässt alles raus, was es tagsüber zurückgehalten hat. Das führt zu herausfordernden Situationen, die Eltern und Kinder stark belasten.

Solche Muster treten häufig auf, wenn frühkindliche Reflexe nicht vollständig integriert wurden und das Nervensystem dauerhaft im „Alarmmodus“ läuft.

Das Erstgespräch

A smaller version of the stylized neuron graphic, positioned to the left of the text.

Ich biete ein 15-minütiges telefonisches Erstgespräch an. Dieses Gespräch ist bewusst **kein Beratungstermin**, sondern ein erstes Kennenlernen.

Wir klären, welche Themen Sie beschäftigen, was Sie beobachten und ob meine Arbeit grundsätzlich zu Ihrem Anliegen passt. Ich achte hier klar auf die Zeit, da dieses Gespräch dazu dient, Informationen auszutauschen und ein Gefühl füreinander zu bekommen.

Durch meine Erfahrung kann ich bereits in diesen 15 Minuten gut einschätzen, ob Reflexintegration der passende Weg ist. Ich kommuniziere das immer offen und ehrlich – und lade Sie ein, dasselbe zu tun. Eine gute Zusammenarbeit braucht ein echtes gegenseitiges „passt“.

Der Online-Fragebogen

Wenn ich im Erstgespräch den Eindruck habe, dass frühkindliche Reflexe beteiligt sein könnten, erhalten Sie einen Link zu einem ausführlichen **Online-Fragebogen**.

Er beinhaltet Fragen zu

- Schwangerschaft und Geburt
- der frühen Entwicklung
- aktuellen Situationen in Schule, Alltag und sozialem Umfeld

Der Fragebogen zeigt oft schon sehr deutlich, ob frühkindliche Reflexe beteiligt sind – und häufig sogar, welche Reflexe noch aktiv sein könnten und welche Symptome dazu passen.

Sie erhalten sofort eine **Auswertung** und können sich dadurch bereits vor unserem ersten Termin mit dem Thema vertraut machen und prüfen, ob Sie Ihr Kind (oder sich selbst) wiedererkennen.

Den Fragebogen gibt es für Kinder und Erwachsene.

Reflexe verwachsen sich nicht. Viele Erwachsene tragen sie unbemerkt weiter – wir kompensieren nur besser. Auch hier lohnt sich ein Blick.

Warum ein Reflexintegrationstraining sinnvoll ist

Wenn die Analyse Hinweise auf aktive Restreflexe liefert, empfehle ich ein Reflexintegrationstraining.

Offene Reflexe beeinflussen drei zentrale Entwicklungsbereiche:

- die **neuronale** Reifung
- die **körperliche** Entwicklung
- die **sozio-emotionale** Stabilität

Frühkindliche Reflexe sind wichtige Schutz- und Entwicklungsprogramme. Werden sie nicht vollständig integriert, bleiben sie wie „offene Schleifen“ bestehen und beeinträchtigen Abläufe, die für Konzentration, Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Körperhaltung, Koordination (und z.B. auch Lesen, Schreiben oder Stifthaltung) und emotionale Prozesse wichtig sind.

Reflexintegration setzt genau an dieser Basis an. Wird sie stabil, kann das Nervensystem ausgeglichener, reifer und belastbarer arbeiten.

Der erste Termin: Kennenlernen, Testung, Atmosphäre, Start

Der erste Termin ist bewusst locker gestaltet. Ihr Kind soll sich sicher fühlen, Vertrauen aufbauen und spüren, dass es hier nicht bewertet wird. Genau in dieser entspannten Atmosphäre kann ich viel beobachten: Körperspannung, Bewegungsmuster, Reaktionen und Hinweise auf aktive Reflexe.

Ich teste grundlegende neuromotorische Funktionen und erste Reflexe. Weitere Reflexe prüfe ich in den folgenden Terminen – immer angepasst an das, was Ihr Kind gut verarbeiten kann.

Ein zentraler Punkt:

Ich spreche vor Kindern nie von Defiziten. Kinder sollen verstehen, wie ihr Gehirn und ihr Nervensystem funktionieren – und dass sie selbst etwas verbessern können. Dieses Verständnis stärkt und motiviert.

Wir starten bereits im ersten Termin mit der **Integration der Stressschutzreflexe FLR und MORO**. Sie halten viele Kinder unbewusst in einem ständigen Alarmzustand. Sobald sie integriert sind, entsteht spürbar mehr Ruhe, Sicherheit und Stabilität.

Dreiwöchige Integrationsphase

Nach dem ersten Termin folgt eine dreiwöchige Pause – und sie ist einer der wichtigsten Teile des ganzen Prozesses.

Das Nervensystem beginnt jetzt, die neuen Reize zu verarbeiten, neue Verknüpfungen zu bauen und das veränderte Körpergefühl zu integrieren.

Gerade emotional passiert in dieser Phase viel. **Es kann kurzfristig auch anspruchsvoller werden:**

- stärkere Emotionen
- schnelleres Überforderungsgefühl
- mehr Nähebedürfnis
- emotionale Spitzen
- mehr Rückzug
- Müdigkeit

Das ist normal. Das System arbeitet intensiv, weil alte Muster sich lösen und neue entstehen. Diese drei Wochen schaffen das Fundament für nachhaltige, stabile Veränderung.

Weitere Termine

Wie viele Termine folgen, hängt davon ab, wie viele Reflexe aktiv sind. Ich kann mehrere Reflexe in einem Termin integrieren – aber immer nur in dem Tempo, das Ihr Kind gut verarbeiten kann. Die Abstände zwischen den Terminen sind flexibel und meist kürzer als nach dem ersten Termin.

Wichtig:

Die Terminvereinbarung liegt bewusst in Ihren Händen.

Sie wissen am besten,

- wie Ihr Kind reagiert
- wie gut die Übungen laufen
- wie belastbar Ihr Kind ist
- was gerade passt

Gerade bei der emotionalen Nachreifung kann viel passieren. Kinder brauchen in dieser Zeit Eltern, die präsent sind, Sicherheit geben, zuhören und den Rahmen halten. **Ihre Rolle ist ein entscheidender Teil des Erfolgs.**

Reflexe beeinflussen sich gegenseitig. Auch wenn nach 1 oder 2 Terminen Veränderungen da sind und die größten Herausforderungen schon viel kleiner geworden sind, empfehle ich, die Reflexintegration zu beenden. Nur so können die Erfolge auch wirklich gehalten werden.

Übungen für Zuhause

Die Reflexe integriere ich bereits in dem Termin. Damit diese Integration jedoch dauerhaft wird, braucht das Nervensystem Wiederholungen.

Jede Wiederholung

- **stärkt das neuronale Netz**
- **bildet neue Verknüpfungen**
- **stabilisiert das gesamte System**

Die Übungen für zu Hause sind deshalb kein „Extra“ – sie sind der Schlüssel, um die Veränderung nachhaltig im Körper zu verankern.

Wichtig: Die Übungen sollen unterstützen, nicht belasten. Alles, was Druck macht, ist kontraproduktiv.

- positiv motivieren: ja
- „du musst das jetzt machen“: bitte nicht

Ideal sind etwa fünf Abende pro Woche – gerne gemeinsam als Familie. Die Übungen wirken regulierend auf das Nervensystem und tun Kindern wie Erwachsenen gut. Besonders die Übungen zu den Stressschutzreflexen helfen, als ganze Familie Stress abzubauen.

Während unserer gesamten Zusammenarbeit bin ich per WhatsApp erreichbar – für Fragen, Unsicherheiten oder Rückmeldungen.

Kostenloser Nachtermin

Sechs Monate nach dem letzten Termin biete ich Ihnen einen kostenlosen Nachtermin an. Dieser Termin dient nicht nur der Kontrolle, sondern ist ein wichtiger Teil des gesamten Prozesses.

In diesen sechs Monaten hat das Nervensystem Zeit, die Integration vollständig zu verarbeiten, neue Muster zu stabilisieren und Verhaltens- sowie Lernprozesse langfristig zu verändern. Viele Eltern berichten in dieser Phase über große Entwicklungssprünge, mehr innere Ruhe, bessere Konzentration, mehr emotionale Stabilität und eine höhere Belastbarkeit.

Im Nachtermin schauen wir gemeinsam:

- welche Fortschritte Ihr Kind gemacht hat
- wie sich Verhalten, Motorik, Konzentration oder Emotionen verändert haben
- ob alle Reflexe stabil integriert sind
- ob irgendwo noch ein kleiner Impuls oder Feinschliff sinnvoll ist

Falls minimal nachgearbeitet werden sollte, mache ich das in diesem Termin kostenfrei. Dieser Termin ist mein Qualitätsanspruch: Ich möchte, dass Ihr Kind bestmöglich unterstützt ist und wir den Prozess wirklich sauber zu Ende

Hinweis zur Reflexintegration und zu meiner Arbeit

Reflexintegration ist ein bewegungsbasiertes Training zur Entwicklungsunterstützung. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose und keine therapeutische Behandlung.

Meine Arbeit basiert auf meiner Ausbildung zur Expertin der F&W Reflexintegration sowie auf den RIT-Ausbildungen 1, 2 und 3. Diese fundierten neuro- und entwicklungsorientierten Ansätze bilden die Grundlage meiner Trainings und ermöglichen eine gezielte Arbeit am Nervensystem Ihres Kindes.

Ich bin weder Ärztin noch Therapeutin, sondern arbeite mit komplexen neuromotorischen Bewegungsabläufen, die das Nervensystem stärken, die Entwicklung unterstützen und festgefahrene Muster lösen.

Wenn bei Ihrem Kind oder bei Ihnen diagnostizierte Erkrankungen nach ICD-10 vorliegen, empfehle ich, vorab Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der entsprechenden Fachperson zu halten, um sicherzustellen, dass dieses Training für Sie geeignet ist.

Kosten

Ein Trainingstermin kostet 119 €. (Ab 01.01.2025 findet eine Preisanpassung auf 135€ statt).

Der Ersttermin ist auf ca. 1,5 Stunden kalkuliert, da hier das ausführliche Kennenlernen, die ersten neuromotorischen Testungen sowie der Start mit der Reflexintegration stattfinden.

Alle Folgetermine dauern in der Regel etwa 1 Stunde, abhängig davon, wie viele Reflexe wir integrieren und wie viel Ihr Kind in diesem Moment gut verarbeiten kann.

Wichtig: im Preis enthalten ist eine WhatsApp-Betreuung. Sollten zwischen den Terminen Fragen aufkommen, können Sie diese jederzeit stellen.