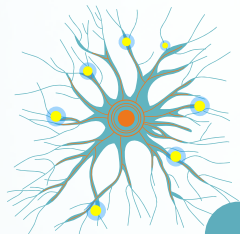




ERST, WENN FRÜHKINDLICHE REFLEXE
RUHE GEBEN -

WIRD DER **ALLTAG** LEICHTER &
STRESSFREIER



INFOS ZU MEINEM ONLINE-ANGEBOT

ehrlich . individuell . modern . effektiv . bewegt



Starkmachschmiede

Catrin Krüger

Körnerstr. 14 in Detmold

mobil: 0162.7138669

www.Starkmachschmiede.de

REFLEX RESET ONLINE – HINTERGRUNDWISSEN, ABLAUF UND EINORDNUNG

Wenn Kinder im Alltag auffallen, richtet sich der Blick sehr schnell auf Verhalten, Motivation oder Erziehung. Viele Eltern hören Sätze wie **„Er muss sich einfach mehr anstrengen“** oder **„Sie muß das mehr üben“**. Gleichzeitig erleben Eltern zu Hause oft ein ganz anderes Bild: **ein Kind, das sich Mühe gibt, das schnell erschöpft ist, das emotional schneller kippt, das selbst nicht versteht, warum Dinge so viel Kraft kosten.**

Aus neurophysiologischer Sicht lohnt sich in solchen Situationen der Blick auf frühkindliche Reflexe, weil diese direkten Einfluss darauf haben können, wie stabil ein Nervensystem, ein Körper unter Belastung arbeitet.

Frühkindliche Reflexe sind automatische Bewegungs- und Reaktionsmuster, die in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr eine zentrale Rolle spielen. Sie sorgen z.B. dafür, dass sich ein Baby gegen die Schwerkraft aufrichten kann, dass Kopfkontrolle entsteht, dass Augenbewegungen stabil werden, dass Muskelspannung reguliert wird, dass sich Bewegungsabläufe koordinieren und eine emotionale Basis legt. In einer gesunden Entwicklung werden diese Reflexe Schritt für Schritt vom Gehirn integriert.

Wenn Reflexe aktiv bleiben, bedeutet das nicht, dass etwas „falsch“ ist, sondern dass bestimmte Entwicklungsschritte nicht vollständig abgeschlossen werden konnten. **Das Nervensystem arbeitet dann häufig in einer Art Dauer-Alarmbereitschaft und investiert sehr viel Energie in Grundstabilität, statt diese Energie für Lernen, Konzentration oder emotionale Regulation nutzen zu können.**

Man kann sich das vorstellen wie ein System, das permanent im Hintergrund Stabilisierung leisten muss, bevor überhaupt Leistung möglich wird.

WARUM DIESE REFLEXE SO STARK IN DEN SCHULALLTAG HINEINWIRKT

Frühkindliche Reflexe wirken viel stärker in den Schulalltag hinein, als man auf den ersten Blick vermuten würde, weil sie die Basis für Bewegung, Wahrnehmung, Regulation und emotionale Stabilität legen. **Schule ist neurobiologisch betrachtet eine Daueraufforderung** an genau diese Systeme. Kinder sollen lange sitzen, feinmotorisch schreiben, mit den Augen präzise über Linien springen, Sprache verarbeiten, sich konzentrieren, Reize filtern und gleichzeitig emotional stabil bleiben. All das baut auf stabilen Grundmustern im Nervensystem auf.

Neurowissenschaftlich wissen wir heute sehr klar: **Lernen ist kein reiner Denkprozess. Lernen ist immer Nervensystemarbeit.** Das Gehirn arbeitet am effizientesten, wenn es sich in einem Zustand relativer Sicherheit befindet. In diesem Zustand stehen Ressourcen für Aufmerksamkeit, Gedächtnisbildung, Problemlösen und Selbststeuerung zur Verfügung, weil Energie nicht in Schutzreaktionen gebunden ist.

Sind jedoch noch alte Schutzmuster aktiv, reagiert das Nervensystem schneller mit Stressreaktionen. Muskelspannung steigt, Bewegungssteuerung wird anstrengender, die Atmung wird flacher und das Gehirn schaltet stärker in Richtung Überlebenssicherung. Von außen zeigt sich das oft als innere Unruhe, motorische Anspannung, schnelle Überforderung oder emotionale Ausbrüche. Gerade im motorischen Bereich wird das im Schulalltag extrem sichtbar. Lesen braucht stabile Augensteuerung und Kopfkontrolle. Schreiben braucht fein abgestimmte Muskelspannung, stabile Haltung und gute Körperkoordination. Stillsitzen braucht ein Nervensystem, das sich sicher genug fühlt, um Bewegung nicht permanent zu brauchen. Wenn hier Grundmuster instabil sind, kostet schon das reine Dabeisitzen enorm viel Energie. Energie, die dann für Konzentration, Verarbeitung und Lernen fehlt.

Gleichzeitig spielt der emotionale Anteil eine riesige Rolle. **Ein Nervensystem, das schneller in Alarm geht, reagiert empfindlicher auf Druck, Lautstärke, Fehler, soziale Situationen oder Leistungsanforderung. Emotionen kippen schneller und regulieren sich langsamer zurück.**

Man kann sich das Nervensystem dabei wie einen Rauchmelder vorstellen, der zu sensibel eingestellt ist. Er erfüllt eine wichtige Schutzfunktion. Aber wenn er schon bei leichtem Dampf Alarm auslöst, läuft das ganze System dauerhaft im Stressmodus, obwohl keine echte Gefahr besteht.

In solchen Momenten priorisiert das Gehirn immer Sicherheit vor Leistung. Das ist kein Fehler, sondern ein evolutionär sinnvolles Schutzprinzip. Entwicklungsgeschichtlich war es wichtiger, Gefahren früh zu erkennen, als effizient zu lernen.

Für den Schulalltag bedeutet das häufig, dass Konzentration überdurchschnittlich viel Energie kostet, weil das

Nervensystem parallel ständig Stabilität sichern muss. Schreiben wird körperlich anstrengender, weil Bewegungen weniger automatisiert ablaufen. Sitzen fällt schwer, weil das Nervensystem auf Aktivierung eingestellt bleibt. Emotionen können schneller eskalieren, weil Stressreaktionen schneller anspringen.

Viele Kinder funktionieren trotzdem in diesem System. Sie gehen zur Schule, erledigen Aufgaben, halten durch. Aber sie tun das oft mit enormem Energieaufwand.

Es ist, als würden sie den ganzen Tag einen schweren Rucksack tragen, den niemand sieht. Von außen wirken sie vielleicht leistungsfähig. Innen arbeiten Nervensystem und Körper jedoch dauerhaft auf Hochleistung, nur um Stabilität zu halten. Genau deshalb sind viele dieser Kinder nach der Schule komplett erschöpft oder emotional schneller überlastet, sobald der äußere Druck nachlässt.

Das volle Entwicklungspotenzial kann unter diesen Bedingungen kaum abgerufen werden, weil zu viel Energie in Stabilisieren und Ausgleichen fließt und zu wenig Energie für Lernen, Entwicklung und Wachstum übrig bleibt.



WAS IM TRAINING PASSIERT – UND DANACH

Im Termin arbeiten wir ganz gezielt daran, noch aktive Reflexmuster zu integrieren. Das bedeutet, **wir setzen sehr spezifische sensorische und motorische Reize, die dem Gehirn helfen, Entwicklungsschritte nachträglich sauber zu verarbeiten und abzuschließen.** Diese Arbeit passiert nicht zufällig oder nach Schema F, sondern strukturiert, beobachtend und immer angepasst an den aktuellen Zustand des Nervensystems deines Kindes.

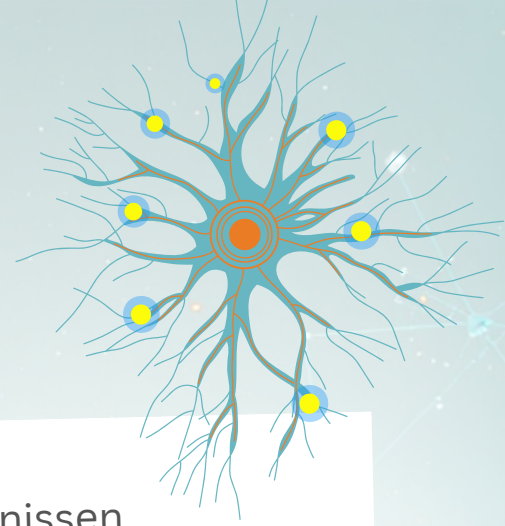
Im Training entsteht sozusagen der Moment, in dem Integration möglich wird. Hier setzen wir den Impuls, hier bekommt das Nervensystem eine neue Erfahrung von Sicherheit, Stabilität und koordinierter Bewegung. Hier öffnen wir die Tür für neue neuronale Verknüpfungen.

Man kann sich das vorstellen wie das Setzen eines neuen Startpunkts im Nervensystem.

Aber Stabilität entsteht nicht durch diesen einen Moment. Stabilität entsteht danach.

Die Sicherheit im Nervensystem, die Festigkeit der neuen Verschaltungen und das tragfähige Netzwerk neuer Verbindungen entstehen durch Wiederholung, durch Konstanz und durch **verlässliche Erfahrungen im Alltag.**

Genau dort entscheidet das Nervensystem, ob es das neue Muster wirklich nutzt oder ob es zurück in alte, bekannte Schutzmuster geht.



Das Nervensystem lernt nicht in einzelnen Ereignissen, sondern in wiederkehrenden Erfahrungen. Und stabile neuronale Netzwerke entstehen nur dann, wenn Verbindungen immer wieder aktiviert werden.

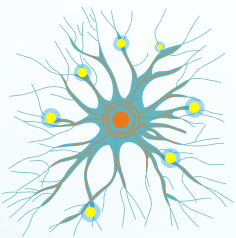
Deshalb ist das Online-Training der Ort, an dem wir Integration gezielt einleiten.

Der Alltag ist der Ort, an dem diese Integration stabil wird.
Wenn Wiederholung fehlt, bleiben neue Verbindungen oft fragil.

Wenn Konstanz fehlt, greift das Nervensystem schneller wieder auf alte Muster zurück, weil diese vertrauter sind.

Das hat nichts mit Motivation, Disziplin oder „sich mehr anstrengen“ zu tun.

Das ist reine Neurobiologie.



DIE ZENTRALE WAHRHEIT BEI REFLEX RESET ONLINE



Dieses Training funktioniert nur, wenn Eltern aktiv mitarbeiten.
Und zwar bewusst, klar und konsequent.

Reflex Reset Online ist kein Angebot, bei dem jemand „mit eurem Kind arbeitet“, während du zuschaust. Es ist ein gemeinsamer Prozess, bei dem du die entscheidende Rolle im Alltag spielst.

Wir integrieren Reflexe gemeinsam im Training.

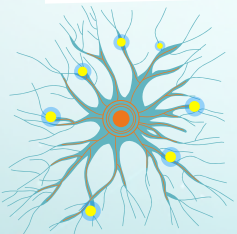
Du gibst dem Nervensystem danach die Wiederholung, die es braucht.

Das bedeutet konkret für dich:

- Du setzt Übungen regelmäßig um.
- Du hältst Strukturen im Alltag.
- Du schafft Wiederholung.
- Du setzt den Rahmen neu.
- Du hältst diesen Rahmen auch dann, wenn Alltag stressig ist.

Neurophysiologische Veränderung entsteht durch wiederholte sichere Erfahrung. Nicht durch einzelne Termine.

Man kann sich das vorstellen wie beim Lernen einer neuen Bewegung. Einmal üben reicht nicht. Das Nervensystem braucht viele Wiederholungen, damit etwas automatisch wird.



REFLEX RESET ONLINE – WIE WIR KONKRET ARBEITEN

Reflex Reset Online ist ein angeleitetes, individuelles Online-Training, bei dem wir gemeinsam an noch aktiven Reflexmustern arbeiten. **Wir arbeiten live, individuell angepasst an dein Kind und sein Nervensystem.**

Ich leite dich fachlich durch den Prozess. Ich analysiere. Ich passe an. Ich korrigiere. Ich begleite.

Aber die Integration stabilisiert sich durch das, was zwischen den Terminen passiert.

Und dafür braucht es mehr als „wir probieren das mal“.

Dafür braucht es den Willen, Dinge wirklich zu verändern.

DAS ERSTGESPRÄCH – FACHLICHE GRUNDLAGE UND REALITÄTSHECK

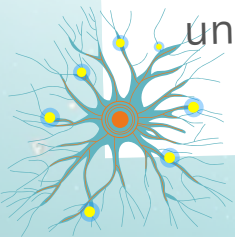
Vor jedem Start steht ein ausführliches Erstgespräch. Dieses Gespräch dient nicht nur der Analyse deines Kindes, sondern auch der Einschätzung, ob dieses Setting für euch als Familie passt.

Wir klären:

- Welche Herausforderungen wirklich bestehen
- Ob Reflexintegration aktuell sinnvoll ist
- Ob ein Online-Setting für dein Kind geeignet ist
- Ob ihr bereit seid, diesen Prozess aktiv zu tragen

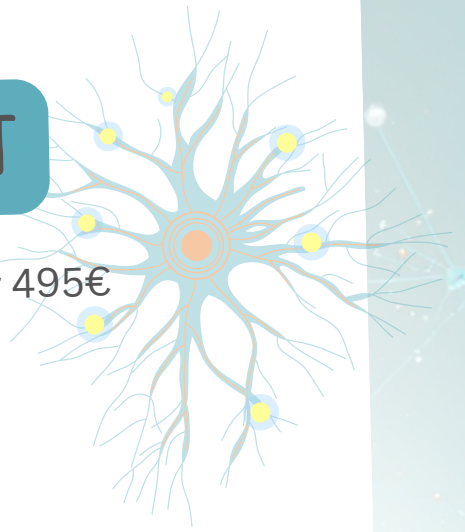
Nicht jedes Kind profitiert von Online-Arbeit. Manche Kinder brauchen zwingend ein direktes 1:1 Setting vor Ort. Und das kommuniziere ich klar, wenn es so ist.

Gleichzeitig prüfen wir, ob wir eine gemeinsame Arbeitsbasis haben. Ohne aktive Mitarbeit, ohne Bereitschaft, Wiederholung und Konstanz wirklich zu leben, macht dieses Setting keinen Sinn.



DER ABLAUF – 5ER PAKET

Der Einstieg erfolgt bewusst über ein 5er Paket für 495€



Dieses Paket beinhaltet:

- Fünf Online-Termine
- Je Termin ca. 45 bis 60 Minuten
- Gezielte Reflexintegration im Training
- Individuell angepasste Übungen für euren Alltag
- WhatsApp Begleitung zwischen den Terminen

Ich arbeite nicht mit einzelnen Terminen, weil Reflexintegration ein Prozess ist und kein Einzelimpuls. Frühkindliche Reflexe wirken im Nervensystem zusammen wie Zahnräder. Wenn sich ein Teil verändert, bewegt sich das ganze System mit. Damit diese Veränderungen sinnvoll begleitet und stabil aufgebaut werden können, braucht es mehrere Termine.

Viele Familien erleben oft relativ schnell erste Veränderungen.

Genau dann ist es wichtig, weiterzugehen. Denn frühe Veränderungen sind häufig der Start von Umbauprozessen im Nervensystem, aber noch keine stabile Endlösung. Wenn man an dieser Stelle stoppt, kann das Nervensystem leichter in alte Muster zurückrutschen, weil neue Verbindungen noch nicht ausreichend gefestigt sind.

Das 5er Paket sorgt dafür, dass wir Veränderungen nicht nur anstoßen, sondern auch stabil begleiten.

Veränderung im Nervensystem braucht Verlässlichkeit, Struktur und Kontinuität. Gleichzeitig ist es auch ein gemeinsames Commitment für diesen Prozess. Dieses Training funktioniert nur dann gut, wenn wir beide wissen: Wir gehen diesen Weg wirklich zusammen.

Und genau dafür braucht es diesen klaren, verlässlichen Rahmen.

RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DAS ONLINE-TRAINING

Ihr braucht ausreichend Platz für Bewegung, eine möglichst ruhige Umgebung, eine stabile Internetverbindung, Zeit ohne parallelen Stress und bequeme Kleidung für dein Kind. Und vor allem braucht es deine Bereitschaft, Übungen regelmäßig umzusetzen und den neuen Rahmen im Alltag wirklich zu halten.

WHATSAPP BEGLEITUNG ZWISCHEN DEN TERMINEN

Zwischen den Terminen hast du jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Videos zu schicken oder Feedback zu geben. Gerade wenn Unsicherheiten auftauchen oder du dich fragst, ob ihr eine Übung richtig umsetzt, ist genau hier Raum dafür. Du müsst nicht warten bis zum nächsten Termin, sondern kannst dich zwischendurch rückversichern, nachjustieren oder einfach kurz Orientierung holen.

Dadurch können wir Übungen bei Bedarf anpassen und sicherstellen, dass ihr effektiv arbeitet und nicht aus Unsicherheit heraus Dinge falsch einschleift oder abbricht. Diese Begleitung ersetzt keine Umsetzung im Alltag. **Sie ist dafür da, dir Sicherheit zu geben, dich fachlich zu begleiten und dich dabei zu unterstützen, dranzubleiben, auch wenn der Alltag mal unruhig wird.** Genau diese Mischung aus Umsetzung zu Hause und Rückmeldung zwischendurch macht den Prozess stabil und tragfähig. 😊

WAS REFLEXINTEGRATION LEISTEN KANN – UND WAS NICHT

Reflexintegration kann Grundlagen stabilisieren in Bewegung, Körperwahrnehmung, Konzentration und emotionaler Regulation. Viele Familien berichten, dass Alltagssituationen leichter werden, weil das Nervensystem weniger Energie für Grundstabilität aufwenden muss.

Reflexintegration ersetzt jedoch keine medizinische Behandlung, keine Therapie und keine Diagnostik. Sie arbeitet auf der Ebene der neurophysiologischen Grundlagen von Entwicklung.

EIN EHRLICHER ABSCHLUSS

Dieses Setting passt nicht für jede Familie, ich passe nicht für jede Familie.

Und das ist völlig okay.

Wenn wir zusammenarbeiten, dann, weil du bereit bist, aktiv mitzuwirken, Wiederholung zu ermöglichen, Konstanz zu halten und Verantwortung für den Alltagsteil dieses Prozesses zu übernehmen.

Wir integrieren Reflexe im Training.

Das Nervensystem integriert sie im Alltag durch Wiederholung. Und genau dort entsteht Veränderung.

Wenn du beim Lesen merkst, dass sich das stimmig anfühlt, dann ist das Erstgespräch der nächste sinnvolle Schritt. Dort schauen wir gemeinsam ehrlich und fachlich sauber darauf, was für dein Kind wirklich sinnvoll ist. 😊