

A portrait of Janine Knüppel, a woman with short grey hair, smiling and leaning forward with her hands clasped. She is wearing a blue t-shirt. The background is a light-colored wall with a framed picture.

Janine Knüppel
Ja, ich darf Coaching

***Mit dem Wellenreiter-Modell
Halt & Orientierung finden,
wenn Dich das Leben aus der Bahn wirft***

Janine Knüppel

Coach & Begleiterin in schwierigen Zeiten

**Telekom
BusinessCamp Bonn**

26. März 2026

Für wen ist das Wellenreiter-Modell hilfreich?

Verantwortungsvolle leistungsstarke MacherInnen

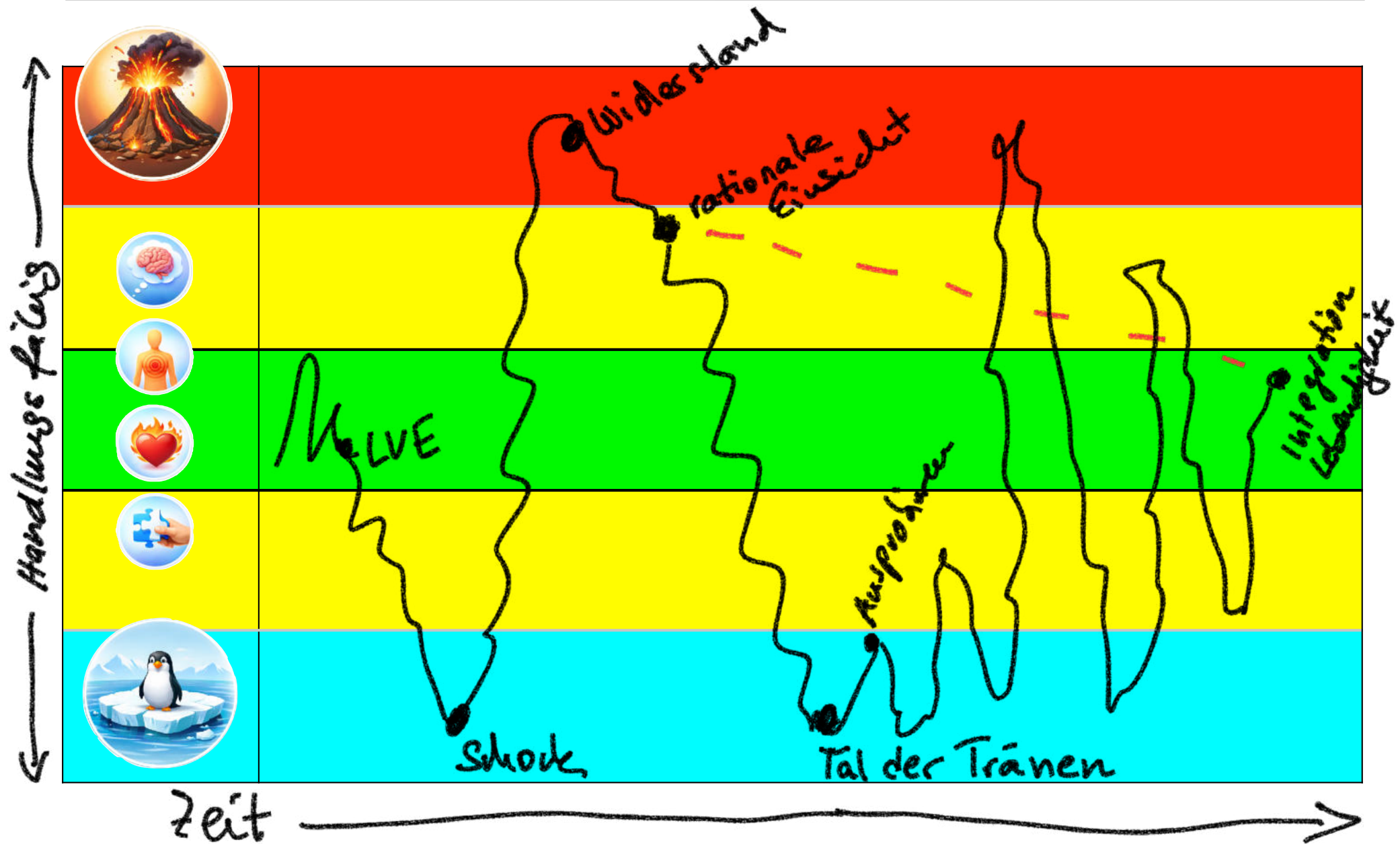
- ✅ die das Leben aus der Bahn geworfen hat und die auf das Chaos ihrer Zukunft blicken
- ✅ die aus dem Überforderungs- und Funktions-Modus aussteigen wollen, aber nicht wissen wie
- ✅ die sich innere Ruhe & Verbindung wünschen und gesunde Grenzen setzen wollen.

Für wen nicht?

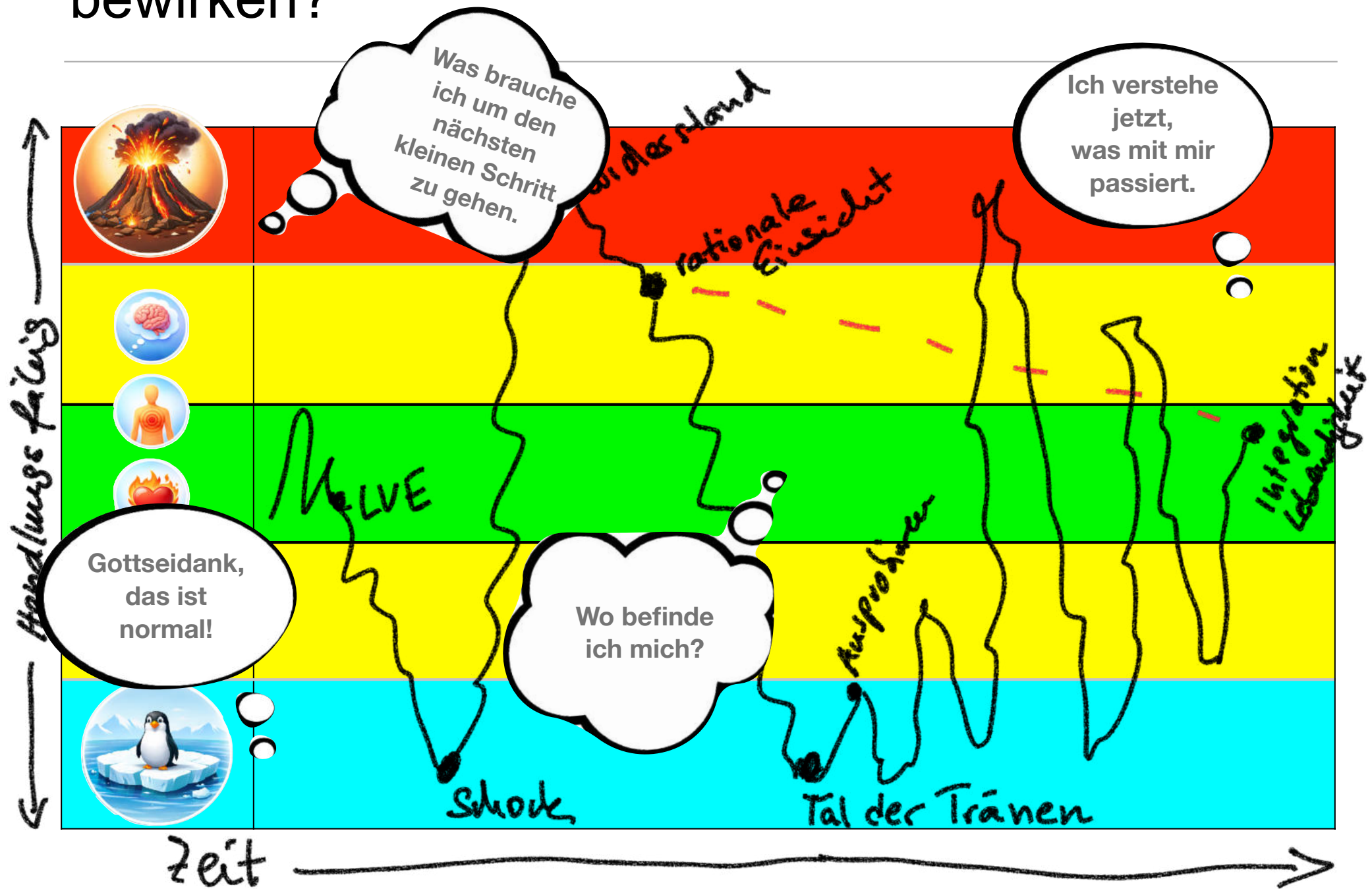
- ❌ Wer weiterhin seine inneren Wellen ignorieren will

Das Wellenreiter-Modell

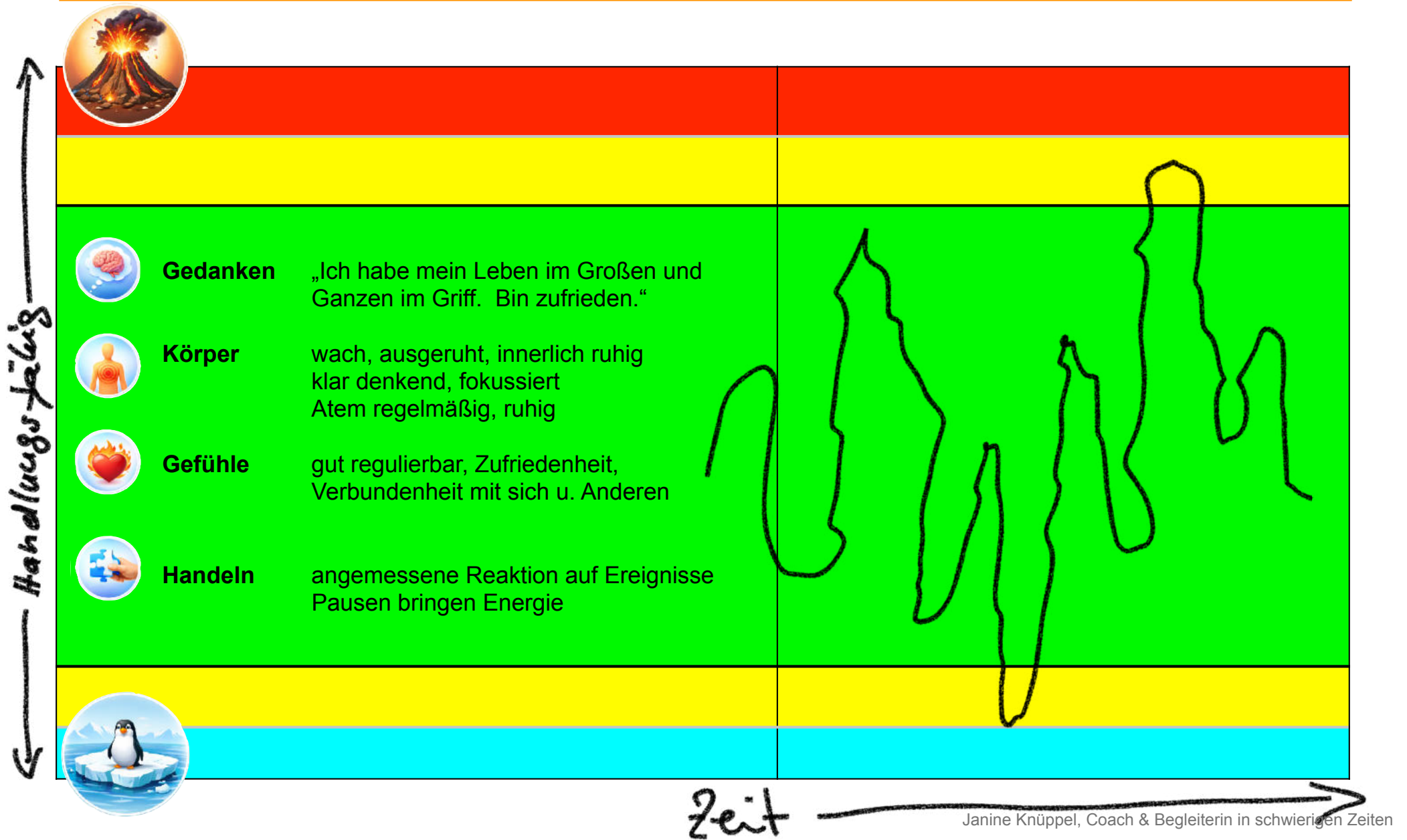
Eine Landkarte zur Orientierung in schwierigen Zeiten



Was möchte ich mit dem Wellenreiter-Modell bewirken?

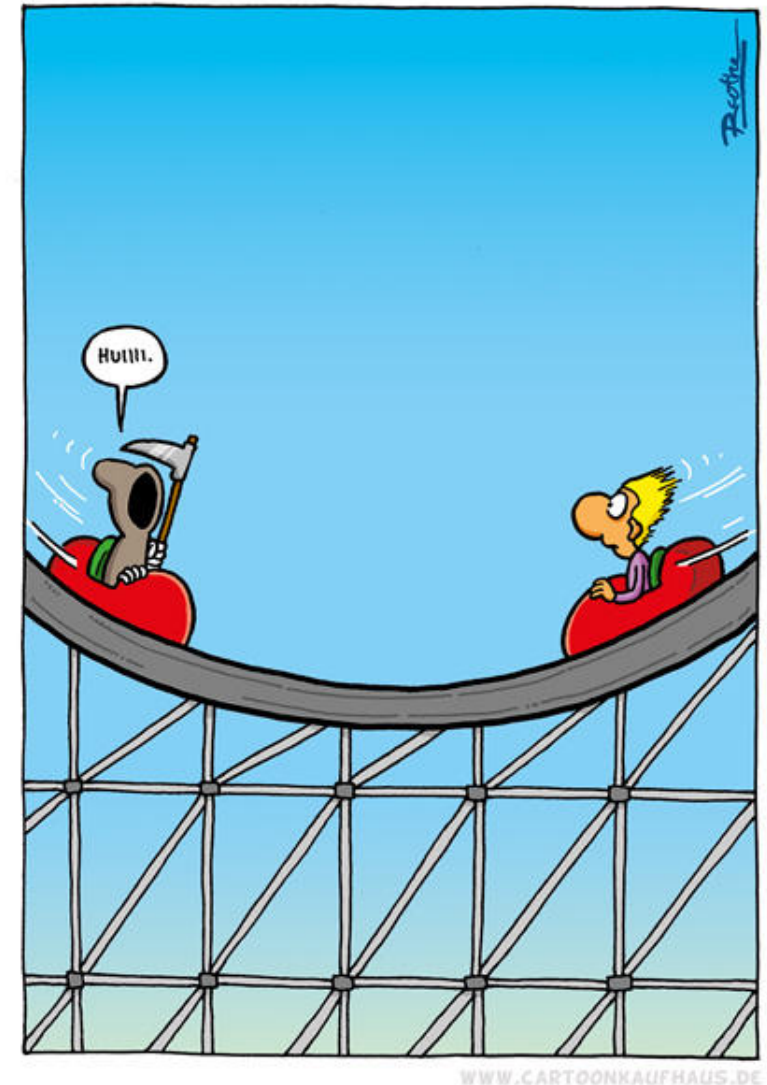


Wann fühlen wir uns handlungsfähig?



Doch dann gibt es Ereignisse, die uns aus der Bahn werfen

- Weil sie **plötzlich** oder **unerwartet** in unser Leben treten.
- Weil **zu viel** oder **zu schnell** auf einmal passiert.
- Weil sie unsere **Zukunft zerstören** und unser **Leben verändern**.
- Weil wir **verlieren**, was uns **wichtig** und **wertvoll** ist.
- Es sind Ereignisse wie z.B. Jobverlust, Trennung, Krankheit oder Tod
- Diese Ereignisse verändern unser Lebensgefühl und ggf. unsere Identität

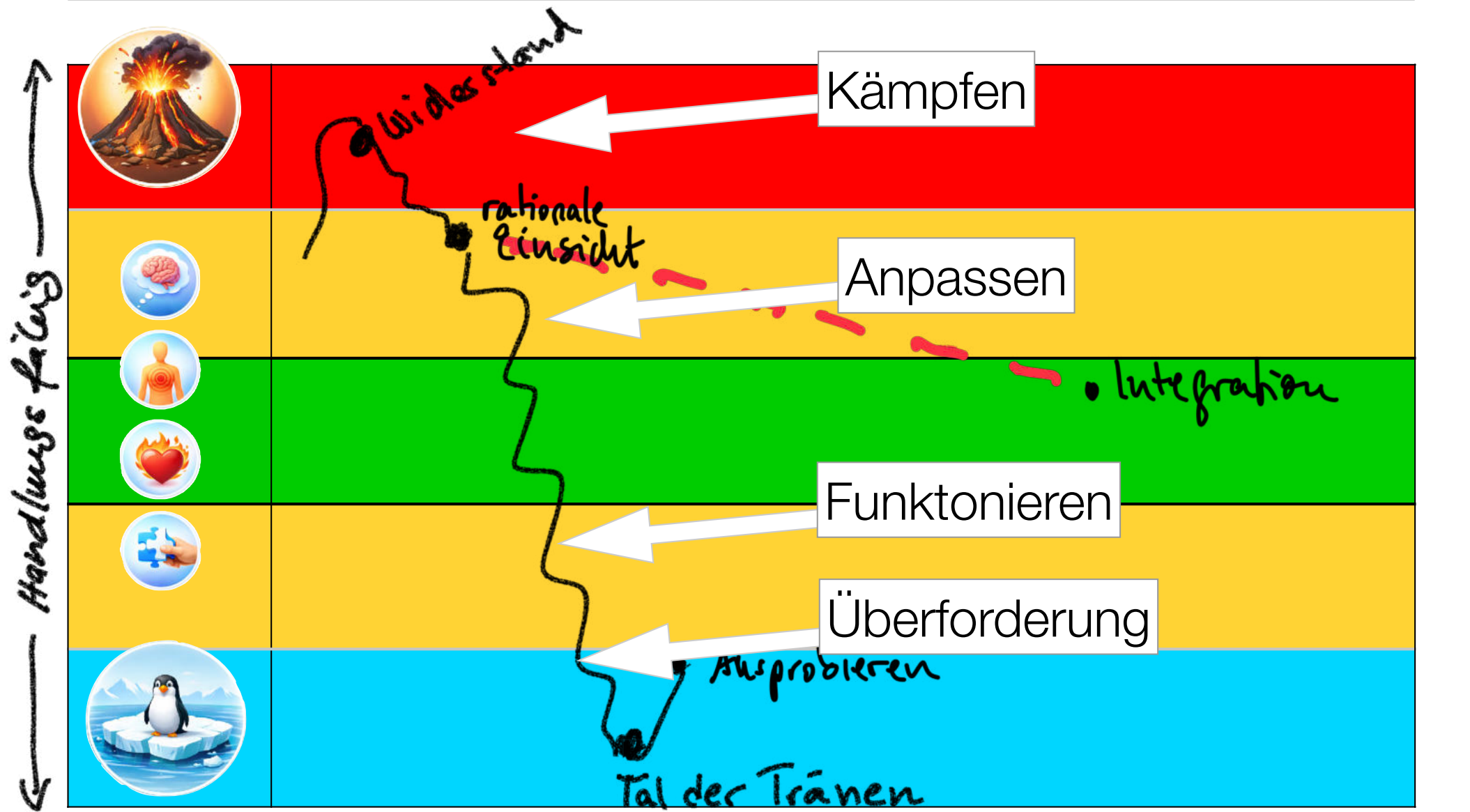


„Das eine ist Biologie: Der Körper schickt uns Signale, um uns zu beschützen.

Das andere sind die Muster, die wir seit unserer Kindheit erlernt haben, damit umzugehen.“

Janine Knüppel

4 typische Verhaltensmodi meiner KlientInnen



„Wenn sich gerade alles schwer anfühlt, liegt das nicht daran, dass Du es falsch machst - sondern daran, dass Du Dich gegen Deine aktuelle Welle stemmst.“

Janine Knüppel

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du
kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Joseph Goldstein

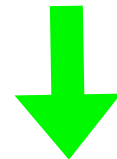
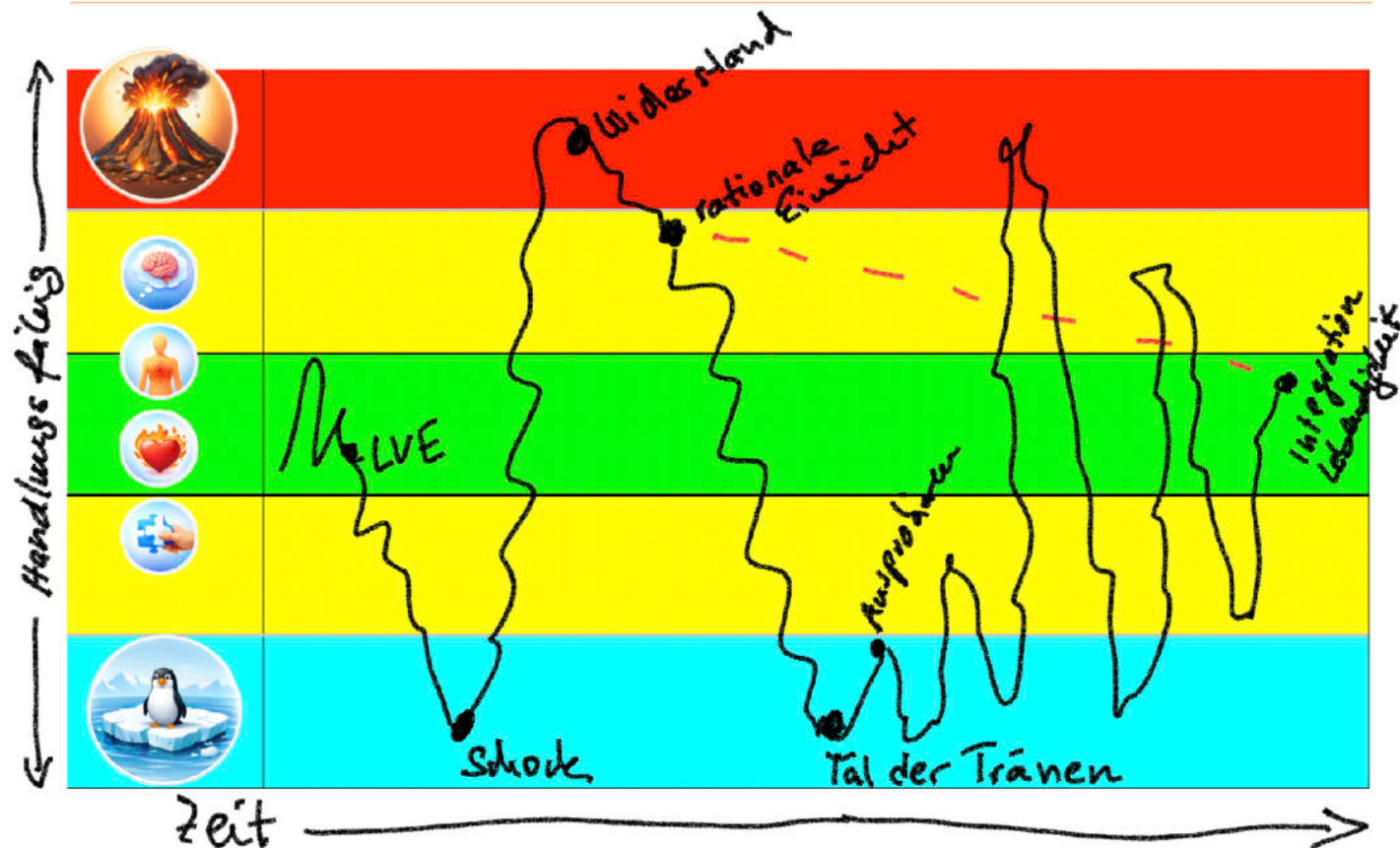
Wer Wellen reiten will, muss sie lesen lernen.

Janine Knüppel

Um Wellen zu reiten, müssen wir surfen lernen!

Das Wellenreiter-Modell

Eine Landkarte zur Orientierung in schwierigen Zeiten



Wo bin ich? Was brauche ich? Was erlaube ich mir?

Das Wellenreiter-Modell angelehnt ans Window of Tolerance nach Siegel



Übererregung / Widerstand

- * Ich will das nicht! (Kampf / Flucht)
- * Kopf rast. Körper extrem unruhig & angespannt.
- * Herzrasen. Enge. Flache, schnelle Atmung.
- * Überwältigt von Wut, Angst vor Kontrollverlust.
- * Hohe Reizbarkeit. Überforderung.

Weniger Denken, mehr Spüren! Entschleunigen

- *Beruhigung* des Nervensystems z.B. Atmung (4 Sek ein, 6 Sek aus)
- *Sich erlauben* Reize, Termine und Kontakte zu reduzieren #jaIchDarf
- *Erdung* durch z.B. bewusstes Abrollen der Füße beim Waldspaziergang
- 🔥 Intensiver körperlicher Sport kann Stress verstärken.
- 🔥 Reizüberflutung z.B. grelles Licht, schnelle Musik, laute Menschenmengen

Ich komme nicht zur Ruhe. Es fällt mir schwer abzuschalten.
Ich hab alles unter Kontrolle, fühle mich trotzdem zunehmend unwohler.
Mein Kopf übernimmt, ich verliere den Kontakt zu mir und anderen.

Ich werde innerlich ruhiger. Nehme mir Zeit.
Ich kann mich immer mehr spüren.
Ich bin mir bewusst, was mir gut tut und was nicht und handle entsprechend.

- * Ich hab „alles“ im Griff. Bin zufrieden.
- * Ich kann klar und fokussiert denken.
- * Ich fühle mich mit mir und anderen verbunden.
- * Ich fühle mich ausgeruht; innerlich ruhig.
- * Ich reagiere angemessen auf Ereignisse.

Kraftquellen bewusst nutzen & dranbleiben

- Sich regelmäßige Auszeiten (Me-Time) & Pausen erlauben. #jaIchDarf
- Ausreichend Schlaf, viel Trinken und gesunde Ernährung.
- Spiel, Sport und Spaß mit guten Freunden.
- Bewusstsein: Unser Leben besteht aus Wellen.
Wir können sie nicht verhindern, aber lernen auf ihnen zu surfen.



Ich habe immer weniger Kraft und Energie.
Fühle mich antriebslos und müde.
Wunsch nach Rückzug.

Es fühlt sich nicht gut an, aber das ist o.k.
Ich bin bereit etwas Neues auszuprobieren. Ein kleinen Schritt zu wagen.
Ja, das ist Unsicherheit und Angst, aber auch Neugierde und Mut.



Untererregung / Ohn(e)macht

- * Ich kann nicht mehr! Alles ist einfach nur anstrengend.
- * Denken fällt schwer. Foggy Brain. Selbstzweifel.
- * Energie- und Antriebslosigkeit, Erstarrung.
- * Ich kann nicht atmen.
- * Depressiv, Gefühl der Leere und Isolation.

Selbstfürsorge, Focus nach Außen und Aktivität

- Kontakt: In ein Café setzen, mit einer Freundin telefonieren oder treffen
- Bewegung: Den Körper sanft durchbewegen, klopfen, stampfen, rausgehen
- Selbstfürsorge: liebevoll Anerkennen, dass es gerade schwer für Dich ist.
- 🔥 Schuldgefühle, Zwang, Selbstkritik, weil man nicht „funktioniert“.
- 🔥 Sich zurückziehen bis Energie wieder da ist; sie kommt oft durch Kontakt



Es gibt Phasen, in denen schaffst Du es allein.

Doch wenn Du nur noch funktionierst,
der Grad der Überforderung stetig steigt,
liegt es nicht an mangelnder Klarheit oder Disziplin
sondern daran, dass es Zeit ist
diesen Weg nicht mehr alleine zu gehen.

www.janine-knueppel.de

A portrait of Janine Knüppel, a woman with short grey hair, smiling and leaning forward with her hands clasped. She is wearing a blue t-shirt. The background is a light-colored wall with a framed picture.

Janine Knüppel
Ja, ich darf Coaching

***Mit dem Wellenreiter-Modell
Halt & Orientierung finden,
wenn Dich das Leben aus der Bahn wirft***

Janine Knüppel

Coach & Begleiterin in schwierigen Zeiten

Lerne das Wellenreiter-Modell persönlich kennen:

23.4 oder 21.5.26, 17.30-18 Uhr per Zoom

Meeting-ID: 824 6536 9838

Kenncode: 890301