

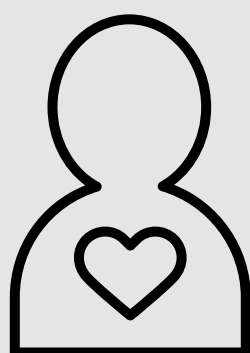
# VOM DRAMA ZUM COOL-DOWN

In 5 einfachen Schritten



## 1 DRÜCK PAUSE

Drücke deinen inneren Pause-Knopf, um dich zu beruhigen. Stoppe das, was du grade machst (zumindest für jetzt) und atme (bewusst und tief), damit du offen für positive Reaktionen wirst.



## 2 SEI DAS ROLE-MODEL

Erinnere dich bewusst daran: ich bin das Vorbild! Deine Aufgabe ist es, die Wogen zu glätten. Wenn du ausflippest, kann sich dein Kind noch weniger regulieren. Sei schlauer! Nimm es nicht persönlich. Bleib so ruhig, wie du kannst. Und glaub mir – du kannst viel ruhiger sein, als du denkst!



## 3 HÖR EINFACH ZU

Und versteh seine Sicht der Dinge, was nicht bedeutet, dass du automatisch derselben Meinung bist. Aber, hey – es ist legitim, über etwas verärgert zu sein! Wut löst sich nur auf, wenn man sich „gehört“ oder gesehen fühlt. Sobald dein Kind sich verstanden fühlt, wird es merklich ruhiger.



## 4 SORGE FÜR SICHERHEIT

Damit dein Kind die Gefühle „unter“ der Wut erreicht. Hole all dein Mitgefühl zusammen! Strahle Sicherheit aus, sodass die unterdrückten Gefühle auftauchen können, die die Wut antreiben. Sobald dein Kind dein aufrichtiges Mitgefühl spürt, kann es in Tränen ausbrechen und die Wut ist als Verteidigungskraft nicht mehr nötig.



## 5 KEINE BELEHRUNG

Gib dem Drang, dein Kind jetzt gleich zurechtzuweisen NICHT nach. Das ist nur dein eigener Geltungsdrang und der ist jetzt nicht angebracht. Warte, bis ihr beide wieder „cool“ genug seid. Und auch dann wird, wenn überhaupt nötig, ein einfaches Nachgespräch ausreichen.

**DAS IST ALLES!**

**Mehr braucht's nicht, vom Drama zum Cool-Down.**