

Schnelle Hilfe, wenn die Nerven blank liegen

Teil 1: Vorbereitet sein



Alle Eltern können mal in Situationen kommen, in denen sie die Nerven verlieren und ausrasten. Hilfreich ist es, sich in einem ruhigen (!) Moment

- so eine Situation mal vorzustellen (oder sich an eine zurückzuerinnern)
- sich einen persönlichen **Notfallplan** zu überlegen
- sich den aufzuschreiben
- und an einem passenden Ort aufzuhängen

z.B. so:

Ich will in der akuten Situation weder mich noch das Kind verletzen. Ich verzichte auf verbale und körperliche Gewalt, um mich abzureagieren.

Ich bin ein wertvoller Mensch und mein Kind ebenso. Ich darf Fehler machen und mir Hilfe holen, das ist okay. Starke Gefühle kommen und gehen auch wieder.

Zusammengestellt von Anja Schnake www.lebensberatung-schnake.de

Lest morgen Teil 2: Im Notfall aktiv werden