

Schnelle Hilfe, wenn die Nerven blank liegen

Teil 2: Aktiv werden

Was will ich aktiv tun, damit ich den Negativ-Kreislauf der Gefühle und Eskalation durchbreche?

- **Ortswechsel:**

Kann ich aus dem Raum gehen? Einen Moment ohne Kinder sein? Abstand gewinnen!

Hilfreich kann es sein, ein kleines Kind in den Kinderwagen zu setzen und gemeinsam erst einmal eine Runde um den Block zu drehen, einen zügigen Spaziergang zu machen.

- **Körperübung/ Atmung:**

Sich ans offene Fenster stellen und ganz bewusst in den Bauch ein- und ausatmen und dabei bis 7 zählen – das ganze solange machen, bis sich meine Atmung spürbar beruhigt. Aggressionen erschweren klares Denken, Sauerstoff fördert die Durchblutung des Gehirns und auch die Fähigkeit, ruhig und überlegt zu handeln.

- Ein Glas kaltes Wasser trinken.
- Innerlich bis 50 zählen, bis ich mich beruhige.
- Einen scharfen Bonbon lutschen
- oder in eine Zwiebel beißen
- oder einen Igelball in der Hand drücken.
Das kann helfen, wenn Stress und Wut mich regieren wollen.

Wichtig ist, dass diese Aktion etwas Aktives ist und hilft, den inneren Stress wieder runter zu regulieren.



- 1) Verbal möglichst nicht mein Kind oder mich abwerten. Unterscheiden zwischen dem Verhalten des Kindes, das ich blöd finde und der Person, die ich liebe.
- 2) Notfall Telefonnummer (meinen Telefonjoker) parat haben: Welche Person kann mir jetzt helfen, zuhören? Partner, Freund/in, Eltern, Nachbarn? Zur Not auch gerne das Elterntelefon 0800-1110550 – Hauptsache ein anderer Erwachsener, der mir zuhört und mir helfen kann wieder klar zu sehen und eine Lösung oder Entlastung für die Situation zu finden.
- 3) Im Vorfeld überlegen und anfragen, wer mich ab und zu entlasten und eine kleine Auszeit im Alltag schenken kann – und wenn es für 15-30 Min ist.
- 4) Präventiv Struktur und Pausen im Familienalltag einplanen, so dass meine Bedürfnisse auch mal Raum haben.
- 5) Ehrlich mit sich selber sein und möglichst frühzeitig auf meine Signale der Überforderung achten: Ich werde gereizter, ungeduldiger, ich spüre es im Bauch oder im Nacken oder an den Kopfschmerzen... rechtzeitig dann eine Lösung suchen, damit es nicht eskaliert ist Gold wert. Was wäre das? Jeder in der Familie hat 15 Minuten Auszeit, rausgehen in den Wald oder ähnliches, Kissenschlacht oder ein Kreativangebot