ANXIETYAIDTOOLS.COM · KOSTENLOSE DRUCKVORLAGE

Wohlfühlecke *Set*

Oben ein Aushang für Kinder, unten die Anleitung für Erwachsene. Ein ruhiger Ort, an dem große Gefühle kleiner werden.



1 SEITE AUSDRUCKEN

2 OBERE HÄLFTE AUF AUGENHÖHE AUFHÄNGEN

3 UNTERE HÄLFTE FÜR ERWACHSENE NUTZEN

FÜR DIE WAND IN DER WOHLFÜHLECKE

Meine Schritte zum *Beruhigen*



1 Spüren

Mein Körper zeigt mir etwas.
Schnelles Herz oder Zappelbeine? Das ist mein Signal, keine Gefahr.

2 Atmen

3 Ballon-Atemzüge.
Bauch rund wie einen Ballon machen, dann Luft gaaanz langsam ausströmen lassen.

3 Wählen

Ein Hilfsmittel aussuchen.
Knetball, Kuscheltier oder Gefühlskarte. Eines reicht.

4 Zurückkehren

Zurückkommen, wenn mein Körper bereit ist.
Lockerer Körper und ruhiger Atem zeigen: Ich bin wieder bereit.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

EINRICHTUNG · 10 MINUTEN

Was in die Ecke gehört

- **Gemütlicher Sitzplatz:** Kissen oder Teppich markieren den Ort.
- **2–3 Beruhigungshilfen:** Kuscheltier oder Knetball genügen.
- **Gefühlskarte:** Auf Gesichter zeigen ist leichter als Worte finden.
- **Atem-Poster:** Die obere Hälfte dieser Seite passt perfekt.
- **Kleine Sanduhr:** 3–5 Minuten als sichtbares Zeitgefühl.

EINFACH HALTEN
Weniger ist mehr. Keine Reizüberflutung schaffen.

WAS OFT VERGESSEN WIRD

Die Regeln für den Erfolg

- **Ort zum Durchatmen, nie Strafe:** Sie verliert ihre Wirkung als Konsequenz.
- **Freiwillig nutzen:** Selbst hinzugehen ist die Fähigkeit, die gelernt wird.
- **Einladen statt wegschicken:** „Möchtest du in die Kuschelecke?“ statt „Geh weg.“
- **In Ruhe üben:** Die Schritte an guten Tagen spielerisch ausprobieren.

WARUM WICHTIG
Selbstberuhigung lernt man nicht mitten im Wutanfall.

BEIM EINLADEN
„Dein Körper hat viel zu tun. Die Ecke ist bereit, wenn du möchtest.“

WÄHRENDDESSEN
„Soll ich mich dazusetzen, während du Ballon-Atemzüge machst?“

BEI DER RÜCKKEHR
„Du bist zurück, als du bereit warst. Toll selbst beruhigt!“

Gedruckt von anxietyaidtools.com
Kostenlose interaktive Beruhigungs-Tools für Kinder – Atemhilfen, Blasen und Klänge.

Für alltägliche Gefühle, kein Ersatz für Therapie. Bei häufigen schweren Krisen ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle.