Bewältigungsstrategien *für Kinder*



Acht kleine Tricks für große Gefühle. Wählt einen aus und probiert ihn gemeinsam aus.

1 EINE ÜBUNG WÄHLEN · 2 ZUSAMMEN AUSPROBIEREN · 3 IN RUHE ÜBEN

1 Ballon-Atmung

WENN DAS HERZ SCHNELL SCHLÄGT

- Bauch wie einen Ballon vorstellen. Durch die Nase einatmen und rund machen.
- Langsam ausatmen: *pffffft*. 4 Mal wiederholen.

SUPERKRAFT Langsames Ausatmen beruhigt sofort.

2 Der 5-Sinne-Detektiv

WENN SORGEN ZU LAUT SIND



- Finde 3 Dinge zum **Sehen**, 2 zum **Hören** und 1 zum **Fühlen**.
- Sprich jeden Hinweis laut aus!

SUPERKRAFT Aktive Sinne stoppen das Grübeln.

3 Schmetterlings-Umarmung

WENN DU GEBORGENHEIT BRAUCHST

- Arme überkreuzen, Hände wie Schmetterlingsflügel auf die Schultern.
- Abwechselnd sanft klopfen: links, rechts, links, rechts.

SUPERKRAFT Eine Umarmung für dich selbst.

4 Zitronen auspressen

WENN DU DICH WIE EIN VULKAN FÜHLST

- Stell dir Zitronen in den Händen vor. Presse sie fest aus bis 5.
- Hände öffnen und locker wie Spaghetti werden lassen. 3 Mal wiederholen.

SUPERKRAFT Anspannen zeigt Muskeln das Loslassen.

5 Schildkröten-Zeit

WENN ALLES ZU VIEL WIRD

- Zieh dich wie eine Schildkröte ein: Knie anziehen, Arme darumschlingen.
- Bleib so lange wie nötig. Du kommst heraus, wenn du bereit bist.

SUPERKRAFT Pausen sind mutig und gut.

6 Die Sorge wegpusten

WENN EINE SORGE KLEBEN BLEIBT

- Seifenblasenstab vorstellen. Ruhig durch die Nase einatmen.
- Eine riesige Seifenblase pusten – die Sorge fliegt darin davon. Plop!

SUPERKRAFT Langes Pusten lässt Sorgen schrumpfen.

7 Kuscheltier-Atemhelfer

IDEAL VOR DEM EINSCHLAFEN



- Auf den Rücken legen, Kuscheltier auf den Bauch setzen.
- Einatmen: Kuscheltier fährt hoch. Ausatmen: Es fährt runter. 5 sanfte Fahrten.

SUPERKRAFT Macht ruhiges Atmen sichtbar.

8 Farben-Jagd

WENN DAS GEHIRN EINE AUFGABE BRAUCHT

- Finde 3 **rote**, 3 **blaue** und 3 **grüne** Dinge.
- Zu einfach? Suche nach Formen.

SUPERKRAFT Gibt dem Kopf eine klare Aufgabe.

FÜR ERWACHSENE

In Ruhe üben: An sonnigen Tagen gelernt, hilft es im Sturm.

Mitmachen: Kinder leihen sich deine Ruhe.

Gefühl benennen: „Du wirkst frustriert" öffnet die Tür.

Gedruckt von anxietyaidtools.com
Kostenlose interaktive Versionen aller Übungen – Atemhilfen, Erdung, Klänge.

Für alltägliche Gefühlsstürme, kein Ersatz für Therapie. Bei anhaltenden Problemen ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle.