

Mein SOS-Plan für den Wutmoment

Zehn Sekunden. Fünf Schritte. Deine Worte.

Zwischen deinem ersten Körperzeichen und dem Schreien liegt ein kleines Fenster: der Raum zwischen Reiz und Reaktion. Hier entscheidet sich, was gleich passiert. **Die Schritte eins bis vier sind deine zehn Sekunden.** Der fünfte gehört dazu, sobald wieder Ruhe ist.

01 Merk dein Körperzeichen

Dein Körper meldet sich vor deiner Stimme: Kiefer fest, Schultern oben, Hitze im Gesicht, die Stimme wird spitz. Mit jedem Mal Hinschauen meldet es sich früher.

INNERLICH ZU DIR „Ich merke, da kommt was.“

Mein Körperzeichen _____

02 Sag deinen Stopp-Satz. Laut.

Das laute Aussprechen unterbricht dein Programm genau in der Sekunde, in der es losrennen will. Und dein Kind hört: Mama kümmert sich gerade um sich.

ZUM NACHSPRECHEN „Stopp. Ich werde gerade richtig wütend.“

Mein Stopp-Satz _____

03 Atme einmal wie der Kreis

Eine einzige Runde, hörbar. Das lange Ausatmen ist deine Bremse: Dein System bekommt Entwarnung in seiner eigenen Sprache, und dein Kopf kommt zurück ins Spiel.

ZUM NACHSPRECHEN „Erst atmen. Dann reden.“

einatmen

·

kurz halten

·

lang ausatmen

04 Gib der Energie einen Ausgang

Die Wut will in Bewegung. Stampf einmal fest auf, drück die Handflächen gegeneinander, lass kaltes Wasser über die Handgelenke laufen. Wenn es zu viel wird und dein Kind sicher ist, geh kurz aus dem Raum und sag dazu, was du machst.

ZUM NACHSPRECHEN „Ich geh kurz atmen. Ich komm gleich zu dir zurück.“

Meine Entladung _____

05 Komm zurück und schließ den Moment

Geh zu deinem Kind, geh auf Augenhöhe, sag deinen ersten Satz danach. Wenn du vorher doch laut geworden bist, mach es kurz und ehrlich wieder gut.

ZUM NACHSPRECHEN „Ich bin wieder da. Du kannst nichts für meine Wut.“

Mein erster Satz danach _____

Üben, solange nichts brennt

Sag deinen Stopp-Satz einmal am Tag laut vor dich hin. Geh die fünf Schritte in Gedanken durch, während der Kaffee durchläuft. Am Anfang gelingt dir der Plan einmal von fünf Malen. Dann zweimal. Immer öfter. Zehn Sekunden reichen, wenn dein Körper den Weg schon kennt.