

Die Wut-weg-Ampel

Erste Hilfe bei Wutanfällen – die Checkliste



RUHE – Beruhige dich selbst:

1. **Benenne deine eigenen Gefühle:** *"Ich ärgere mich, weil..."*
2. **Nimm die Situation an:** *"Es ist, wie es ist."*
3. **Atme tief in den Bauch:** *Länger aus- als einatmen*
4. **Blende die Umwelt aus:** *Die schützende Kuppel aus Licht*

GEFÜHLSBEGLEITUNG – Coache dein Kind durch die Wut:

5. **Geh auf Augenhöhe mit deinem Kind**
6. **Zeige Verständnis:** *"Wütend sein ist okay. Ich bin da."*
7. **Benenne die Gefühle deines Kindes:** *"Du bist wütend, weil..."*
8. **Setze klare Grenzen:** *"Gleichzeitig bleibt es dabei..."*

GEFAHRLOSE ALTERNATIVEN – Wut ausleben lassen:

9. **Kanalisiere die Wut, z.B.:**
 - In ein Kissen oder Boxsack boxen
 - Eine Zeitung klitzeklein zerreißen
 - In einen Wut-Eimer schreien usw...