

Erste Hilfe bei WUT

So bleibe ich in Verbindung



👁️ In Kontakt gehen:

- Auf Augenhöhe begeben
- Blickkontakt suchen
- Namen des Kindes sagen

👐 Körperliche Nähe anbieten (wenn möglich):

- Sanfte Berührung oder offene Geste
- Ruhe ausstrahlen

🗣️ Klar & ruhig bleiben:

- Kurze, einfache Sätze
- Keine langen Erklärungen im Gefühlssturm
- Wiederholen, was du siehst: „Du bist wütend, weil ...“

❤️ Verbindung statt Machtkampf:

- Verständnis zeigen statt bewerten
- Grenzen freundlich, aber bestimmt setzen

🧘 Gut für mich sorgen:

- Tief durchatmen
- Kurz Abstand nehmen, wenn nötig
- Ich bleib ruhig - für uns beide

