



## Checkliste „Immer mit der Ruhe“

### 6 Tipps, um bei Wut ruhig zu bleiben

#### **1. STOPP-Signal**

Sobald Sie spüren, dass die Wut aufsteigt, heben Sie die Hände, signalisieren Sie STOPP und sagen Sie nichts.

#### **2. Abstand suchen**

Gehen Sie räumlich auf Distanz und entfernen sich von Ihrem Kind.

*Alternative:* Kind umarmen, wenn Sie die dafür nötige Ruhe haben.

#### **3. Ruhig werden**

Tief ein- und ausatmen, beruhigende Worte für sich selbst wiederholen.

Musik hören, Yoga, Sport oder lesen kann Ihnen helfen, wieder zur Ruhe zu finden.

#### **4. Problem erkennen**

Betrachten Sie die Situation in Gedanken nüchtern nochmal. Analysieren Sie objektiv.

#### **5. Problem benennen**

Benennen Sie das Problem ganz konkret: „Das Problem ist, dass...“

#### **6. Problem lösen**

Überlegen Sie sich verschiedene Lösungsansätze. Welche Erziehungsmaßnahmen möchten Sie einsetzen?

Ganz wichtig: Setzen Sie es um!