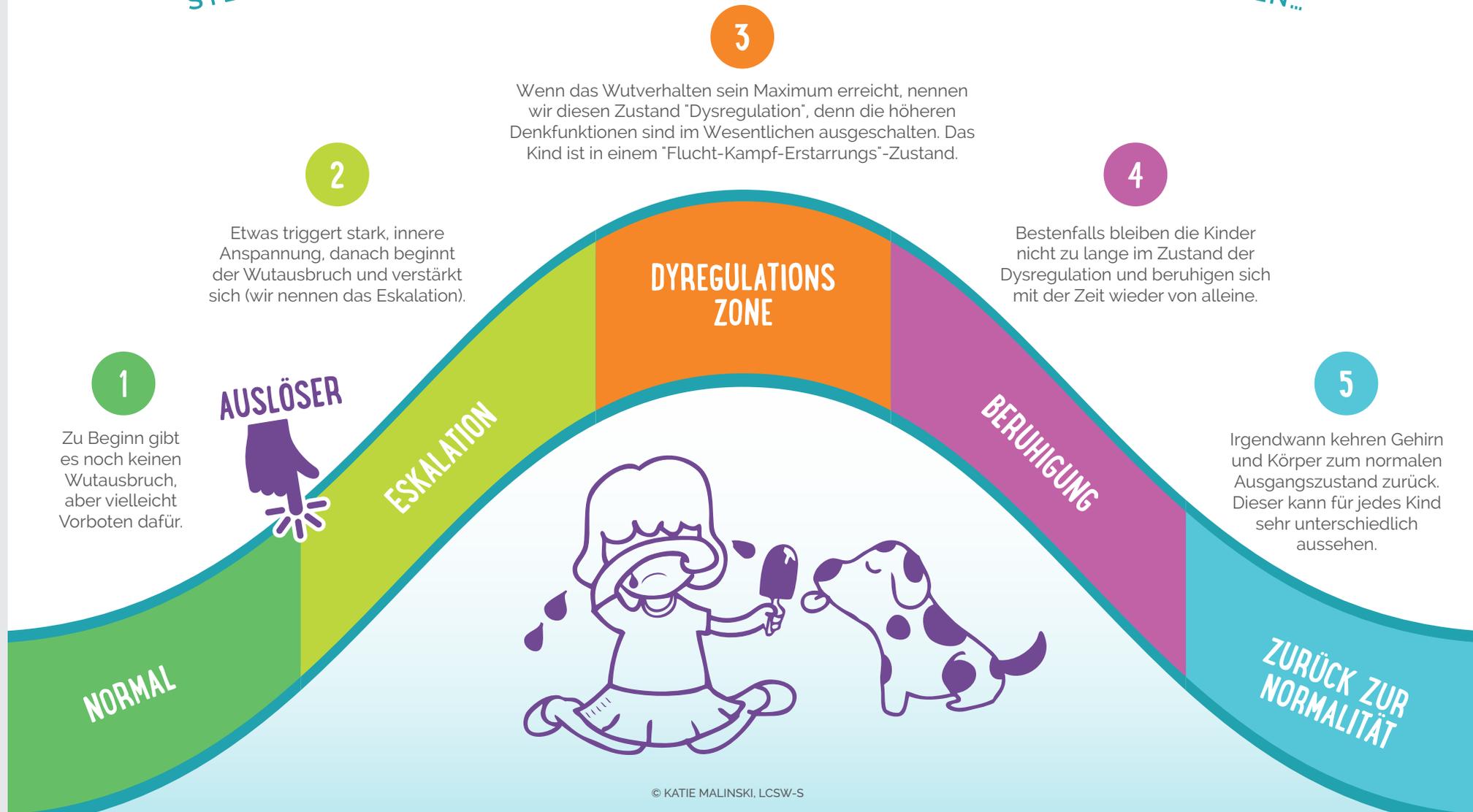


# Spannungsbogen der Wut

STELL DIR VOR, WIR KÖNNTEN EINEN WUTAUSBRUCH ALS GRAFIK DARSTELLEN...

PHASEN DES WUTAUSBRUCHS



ZEIT

ES GIBT NOCH MEHR

## VOR DEM AUSLÖSER

Alles ist OK oder  
Ärger zeichnet sich ab z.B.  
Abendessenszeit, schwieriger  
Tag, Müdigkeit



### PRÄVENTIONSTECHNIKEN

Klassische Dinge wie Schlaf,  
Bewegung, Ernährung, gleich-  
bleibende Routinen and klare und  
gleichbleibende Erwartungen

Ankündigen und Vorbesprechen  
emotional schwieriger Situationen

Generelle Unterstützung, damit  
sich das Kind von seiner beste  
Seite zeigen kann

## ESKALATION

Jammern  
Streiten  
Schreien  
Zunehmende körperliche Anspannung



### DE-ESKALATIONSTECHNIKEN

Bleibe selbst ruhig

Sende deeskalierende Signale aus:  
atme tief, langsam und ruhig.  
Überprüfe deine Körperhaltung -  
dein Körper sollte entspannt sein  
und nicht zu groß oder zu nah beim  
Kind. Verlangsame deine körperli-  
chen Bewegungen. Reduziere das  
Sprechen oder höre auf.

Mache ein mitfühlendes Gesicht.

Gebe deinem Kind das Gefühl,  
gesehen und gehört zu werden.

## DYSREGULATIONSZONE

Gefühl der emotionalen Überflu-  
tung - das Gehirn funktioniert nicht.  
Kampf, Flucht oder Erstarrung  
Schreien  
Schlagen  
Werfen



### SELBST-MANAGEMENT & GESUNDE GRENZEN

Sorge für Sicherheit für alle  
Lebewesen

Bleib ruhig oder beruhige dich. Falls  
du nicht ruhig bist, nimm dir selbst  
eine Auszeit - Deine innere  
Anspannung macht die Situation  
noch schlimmer.

Sei für dein Kind da und hilf ihm,  
sich wieder zu regulieren, oder  
manage sein Umfeld, um dies zu  
unterstützen.

Setze gesunde emotionale Grenzen.  
Vermeide: Sprechen, Vorträge  
halten, Rationalisieren, Festhalten,  
Ratschläge, Diskussionen, Korrigie-  
ren, Bedrohen. Verbale Interven-  
tionen helfen eher nicht.

Manche Kinder brauchen während  
dieser Zeit mehr Raum von dir,  
manche Kinder brauchen deine  
körperliche Anwesenheit, aber meist  
ohne viel Reden oder Engagement.

## BERUHIGUNG

Ruhigere Stimme  
Langsamere Bewegungen  
Verstecken  
Körperliches "Zusammensacken"



### WARTE!

Falls dein Kind deeskaliert - LASS  
ES ZU! Greife nicht ein und bring  
den Ablauf nicht durcheinander.

Die Zeit unterstützt die De-Eska-  
lation und Beruhigung.  
Vermeide es, zu schnell in die  
Rückschauphase zu wechseln.

Warte auf körperliches Zusam-  
mensacken oder Entspannung.  
""Möchtest du eine Umarmung,  
damit du dich wieder besser  
fühlen kannst?""

Denke daran, dass du diese Zeit  
auch selbst brauchst. Überprüfe  
deinen eigenen körperlichen  
Zustand vor der erneuten  
Kontaktaufnahme.



## ZURÜCK ZUR NORMALITÄT

Sieht aus wie dein normales Kind,  
verhält und reagiert auch so.



### RÜCKSCHAU

Eine Stunde oder eine Woche  
später kannst du in der  
Rückschau die wichtigsten  
Themen in Zusammenhang mit  
diesem Vorfall nochmal  
ansprechen.

Am wichtigsten: stelle die  
Beziehung wieder her und  
sorge für Wiedergutmachung.  
Entschuldige dich für deinen  
Anteil.

Zeige deinem Kind wie eine  
gesunde Verarbeitung geht:  
spreche z.B. darüber, was DU  
tust, wenn du in schwierigen  
Situationen steckst, und was für  
dein Kind ebenfalls hilfreich  
sein könnte.

Wiedergutmachung: Überlege  
gemeinsam mit deinem Kind, wie  
ihr zusammen etwas tun könnt,  
um es wieder gut zu machen.

Hinweis: Du braucht nicht alles  
umsetzen. Es braucht nicht in  
jeder Situation eine Lektion oder  
eine Wiedergutmachung und  
manche Kinder müssen erst  
mühsam lernen, eine Rückschau  
für mehr als wenige Sekunden  
auszuhalten.



Positive insights. Practical tools. Peaceful families.

[www.parenthoodunderstood.com](http://www.parenthoodunderstood.com)