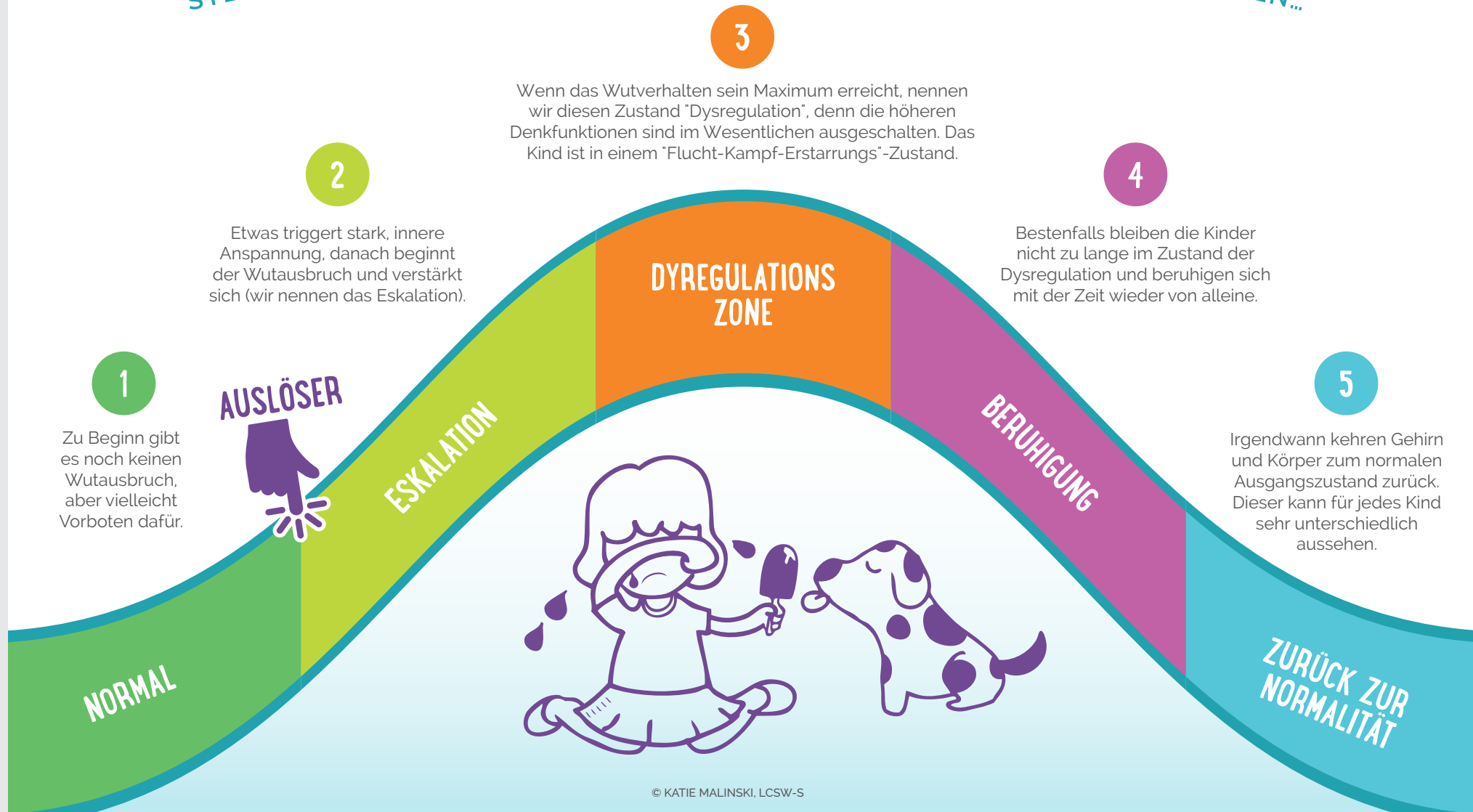


Spannungsbogen der Wut

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

PHASEN DES WUTAUSBRUCHS



1

Zu Beginn gibt es noch keinen Wutausbruch, aber vielleicht Vorboten dafür.

AUSLÖSER



2

Etwas triggert stark, innere Anspannung, danach beginnt der Wutausbruch und verstärkt sich (wir nennen das Eskalation).

ESKALATION

3

Wenn das Wutverhalten sein Maximum erreicht, nennen wir diesen Zustand "Dysregulation", denn die höheren Denkfunktionen sind im Wesentlichen ausgeschaltet. Das Kind ist in einem "Flucht-Kampf-Erstarrungs"-Zustand.

DYREGULATIONS ZONE

4

Bestenfalls bleiben die Kinder nicht zu lange im Zustand der Dysregulation und beruhigen sich mit der Zeit wieder von alleine.

BERUHIGUNG

5

Irgendwann kehren Gehirn und Körper zum normalen Ausgangszustand zurück. Dieser kann für jedes Kind sehr unterschiedlich aussehen.

ZURÜCK ZUR NORMALITÄT

© KATIE MALINSKI, LCSW-S

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"



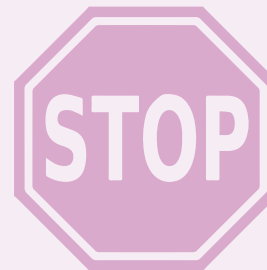
WARTE!

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