

# Soforthilfe in Stressmomenten

für Momente, in denen du merkst: Es wird gerade zu viel.

## WAHRNEHMEN

- Innerer Druck
- Schneller reagieren wollen
- Strengerer Ton
- Genervtsein

*Die Alarmbereitschaft steigt.*

## UNTERBRECHEN

- 2–3 Sekunden nichts sagen
- Einen Schluck trinken
- Einen kleinen Schritt zurück
- Evtl. kurz Augen schließen

*Du musst das nicht sofort lösen.*

## ATMUNG

### Laaaang ausatmen

- Länger ausatmen als einatmen
- 2–3 Mal
- Denk dabei ein Wort, z.B.: „sanft“

*Das signalisiert deinem Körper:  
Keine Gefahr.*

## NEU AUSRICHTEN

Wähle einen Gedanken, z.B.:

- „Ich bin nicht in Gefahr.“
- „Mich jagt kein Tiger.“
- „Mein Kind ist überfordert.“

*Das reduziert Druck.*

## REDUZIEREN

Weniger. Langsamer. Leiser.

- Ein Satz reicht
- Langsamer sprechen
- Nicht nachlegen

*Das reicht oft schon.*

## Wenn es doch passiert ist:

- Wenn nötig, kurz einen Moment für dich nehmen
- Dir selbst keinen Vorwurf machen
- Wieder in Verbindung gehen

*Das ist oft entscheidender als der Moment selbst.*