

5 Übungen bei Wut & Stress

Für dich als Elternteil – wenn alles zu viel wird

Sarah Katschewitz · Coaching & Beratung

Wut und Überforderung gehören zum Elternsein dazu. Das Ziel ist nicht, nie wütend zu sein – sondern einen Weg zu finden, gut damit umzugehen. Hier sind 5 Übungen, die du sofort anwenden kannst.

STOPP & ATMEN

Die 4-7-8 Methode

Halte inne. Atme 4 Sekunden ein, halte 7 Sekunden, atme 8 Sekunden aus. Wiederhole 3x.
Dein Nervensystem beruhigt sich – du gewinnst Zeit.

FÜSSE SPÜREN

Erdung in 10 Sekunden

Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden.
Drücke sie fest in den Boden. Wackle mit den Zehen.
Das holt dich aus dem Kopf zurück in den Körper.

RAUM NEHMEN

Erlaubte Auszeit

Sage: „Ich brauche kurz eine Pause.“
Gehe für 2 Minuten in einen anderen Raum.
Das ist keine Flucht – das ist Selbstregulation.

LAUT BENENNEN

Gefühle aussprechen

Sage laut: „Ich bin gerade richtig wütend.“
Allein das Benennen nimmt dem Gefühl die Spitze.
Dein Kind lernt dabei: Gefühle dürfen benannt werden.

WASSER-TRICK