

Jetzt sitzen wir alle schon seit Wochen alleine mit der Familie zu Hause....klar, dass man manchmal schlechte Laune kriegt.

Also mir geht es so: Ich komme morgens in die Küche und sehe gleich, dass meine Tochter schlechte Laune hat. Homeschooling, keine Freunde, mit denen man sich unterhalten kann, kein Spielplatz...kennt ihr ja.

„Möchtest Du Kaffee?“, frage ich noch. „Ach lass mich in Ruhe!“ , kommt dann manchmal von meiner Tochter (oder meinem Mann oder von mir...).

Tja, und dann merke ich, dass ich auch schlechtere Laune bekomme.

Kennt ihr? Habt ihr auch manchmal miese Stimmung im Haus? Und wenn ihr dann ausrastet, gibt's erst recht Krach? Und jedes Plappern des kleinen Bruders, jede Frage der Mutter nervt, nervt, **NERVT!!!!!!!!!!!!**

Und dass es dann nicht zur Katastrophe kommt



Atme tief durch, geh erstmal raus und stell dir vor, dass du von einem Schutzmantel umhüllt bist....überlegt: was ärgert dich grade so? Warum bist du verletzt? Du kannst alles in das Bild unten eintragen (vorher ausdrucken!)

Stelle dir vor, wie alles an dir abprallt, stelle dir vor, was du jetzt gerne Schönes tun möchtest (dazu kannst du die Augen schließen und dich in die Situation in buntesten Farben hinein versetzen.)

Immer wieder sagen: „ich bin stark, ich muss nicht ausrasten.“ und wenn dann die Wut etwas verraucht ist, suche dir jemanden, mit dem du darüber sprechen kannst. Das kann sogar derjenige sein, über den du dich geärgert hast. Du hast in der Schule gelernt, dass du solche Gespräche

am besten mit „Ich-Botschaften“ führst. („ Du, Mama, ich habe mich vorhin so geärgert, weil/ wollte dich bitten dass.....“) Dabei kann dir dann sogar das ausgefüllte Blatt helfen. Versuch's mal!

