



Blitz-Beruhigungs-Techniken

5-2-5 Atem-Technik

1. Sage Dir innerlich „Stopp“.
2. Sage zu Dir: „Bleib ruhig!“
3. Atme langsam durch die Nase ein (zähle dabei bis 5),
Halte für 2 Sekunden die Luft an - -
Atme langsam durch den Mund wieder aus (zähle dabei bis 5).
4. Wiederhole diese Schritte, bis Du Dich wieder einigermaßen beruhigt hast.

Friedlander, B.S., Elias, M.J. & Tobias, S.E. (2000). **EQ für Eltern**. Kinder erziehen und fördern mit emotionaler Intelligenz, S. 107. Berlin: Verlag Gesundheit.

Bauch-Atem-Technik

1. Lege Deine rechte Hand auf Deinen Bauch.
2. Atme 1 Minute lang tief ein und wieder aus.
Konzentriere Dich dabei ganz auf Deinen Atem,
und beobachte, wie sich Deine *Bauchdecke* beim Einatmen leicht hebt,
und beim Ausatmen wieder senkt.

Kentenich-Technik

„Wenn man ärgerlich, aufgeregt ist: den Mund voller Wasser nehmen und so lange im Mund behalten wie nur möglich. Wenn man dann spricht, ist der Ärger abgekühlt und die Worte kommen nicht mehr so schroff heraus.
Oder: bis zehn zählen, bevor man spricht...“

Pater Josef Kentenich (1996). **Am Montagabend...** Mit Familien im Gespräch, Bd. 1, S. 41.
Vallendar-Schönstatt: Schönstatt-Verlag.

- Wenn sie bei Ärger oder Streit sehr erregt sind, gehen sie - wenn möglich – bitte aus dem Zimmer und ziehen sie sich zurück.
- Nehmen sie eine Auszeit von mindestens 20 Minuten. So lange braucht der Körper, um sich wieder zu beruhigen.
- Es ist sehr wichtig, sich während dieser Auszeit nicht weiter in den Ärger hineinzusteigern. Negative Gedanken (z.B. „Ich bin das Opfer ihrer Schusseligkeit!“ „Er unterstützt mich nie!“ „Mein Kind bringt mich noch zur Weißglut!“) sollten sie auf jeden Fall unterbinden.
- Lenken sie sich ab, z.B. mit Zeitschrift lesen oder tanzen sie alleine zu Musik, die ihnen gerade passend erscheint (z.B. fetzige Pop- oder Rockmusik oder klassische Musik).

Klaus Glas
10/2009