Wut-Ampel

Wenn ich wütend werde – Was kann ich tun?

Name: _____ Datum: _____

ROT

STOP – Ich halte an!

Ich merke: Mein Körper wird heiss, meine Hände ballen sich, ich will schreien oder hauen.

Was ich spüre:

Hier schreiben oder malen...

GELB

ATMEN – Ich beruhige mich!

Ich atme tief ein (4 Sekunden) – halte an (4 Sekunden) – atme langsam aus (6 Sekunden).

Meine Beruhigungs-Tricks:

z.B. bis 10 zählen, Hände öffnen und schliessen, an meinen Lieblingsort denken...

GRÜN

HANDELN – Ich finde eine Lösung!

Jetzt bin ich ruhig genug, um nachzudenken: Was brauche ich? Was kann ich sagen?

Meine Lösungen:

z.B. „Ich bin wütend, weil…“ sagen, um Hilfe bitten, weggehen und später reden…

Tipp für Eltern: Hängen Sie die Wut-Ampel gut sichtbar auf (z.B. Kühlschrank, Kinderzimmer). Üben Sie die Schritte gemeinsam in ruhigen Momenten – nicht erst im Wutanfall.

© 2024 Humanistische Schule Schweiz