

## Beruhigungsstrategie Grimassen schneiden

### Und so geht es:

Stress führt zu Verspannungen. Und das Gute ist, dass man nicht gleich Yoga machen muss, um diese zu lösen.

#### Darum:

Schneiden Sie Grimassen, und lockern Sie Ihre Gesichtsmuskulatur. Nach einer Weile überträgt sich die körperliche Lockerung auch auf Ihr Innenleben, weil diese wie eine Massage wirkt.

Ziehen Sie ruhig zusammen mit Ihren Kindern die verrücktesten Fratzen – das bringt Sie zusammen auf andere Ideen und zum Lachen und lässt Sie den Streit vergessen.

## Beruhigungsstrategie Hände mit warmem Wasser waschen

### Und so geht es:

Einfach Händewaschen mit warmem Wasser. Lassen Sie sich dabei ruhig viel Zeit. Zum Abschluss trinken Sie ein Glas warmes Wasser, oder Sie kochen sich Ihren Lieblingstee.

#### Was geschieht:

Das warme Wasser beruhigt das parasympathische Nervensystem sofort und gibt Ihnen wieder mehr Ruhe.

## Beruhigungsstrategie Fünf Sinne

### Und so geht es:

Hören, sehen, fühlen, schmecken, riechen, spüren – konzentrieren Sie sich nacheinander auf jeden Ihrer fünf Sinne.

Lassen Sie sich für jeden Sinn Zeit, und forschen Sie nach.

Was hören Sie?

Was sehen Sie?

Wie ist der Geschmack in Ihrem Mund?

Wie riecht die Luft um Sie herum?

Berühren Sie Ihre Hand? Wie fühlt sich das an? Ist Ihre Hand warm?

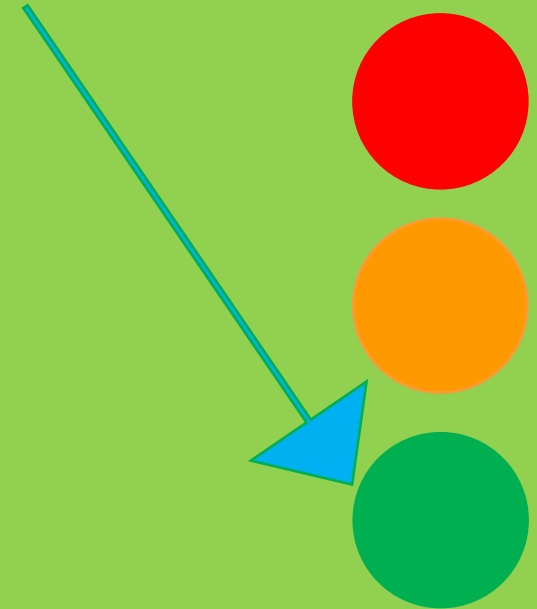
Atmen Sie zum Schluss der Fünf-Sinne-Übung dreimal tief ein und aus.

gestaltet für die Standaktion  
zum Tag der gewaltfreien Erziehung 2024



# Cool – Down- strategien

Eine kleine Auswahl



für einen  
gewaltfreien Umgang  
mit stressreichen  
Situationen im Familienalltag

Handlungsalternativen zur Gewalt  
von Kinderschutz Schweiz  
[kinderschutz.ch/handlungsalternativen](https://kinderschutz.ch/handlungsalternativen)

Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt!