Drachenwut im Bauch: ein kleiner Werkzeugkoffer

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Die folgende Übersicht zeigt dir, wie Wut entsteht, woran man dieses Gefühl im Körper erkennt, welche Schritte zu einer gesunden Wutregulierung gehören und welche Strategien dabei hilfreich sind.
Sie dient als Ergänzung zum Buch „Ungeheuer wütend“:

Die Prinzessin von Wohl-Herzogien und ihr Drache sind allerbeste Freunde. Auch wenn diesen witzigen und liebenswerten Drachen manchmal eine rasende Drachenwut packt. Er faucht und brüllt, wenn etwas nicht nach seinem Willen geht! Er tobt, wenn er sich so sehr auf etwas gefreut hat – aber die Pläne sich plötzlich ändern! Ja, er schnappt sogar zu, wenn er sich ungerecht behandelt fühlt! Als der Drache immer größer wird, bekommen es der König und die Königin mit der Angst zu tun und verbannen ihn in den Wald. Schluchzend sitzt der Drache am Wasserfall. Doch plötzlich taucht die Prinzessin auf: Sie lässt ihn nicht im Stich! Gemeinsam erleben sie ein Abenteuer, bei dem die Drachenwut ihre Freundschaft auf die Probe stellt. Zum Glück entdecken die beiden eines Nachts, wie sich die glühend heiße Drachenwut abkühlen lässt …
Währenddessen packt das Königspaar die Sehnsucht nach der Prinzessin und ihrem wilden Wirbelwind …
Ein spannendes, einfühlsames und versöhnliches Abenteuer für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren und ihre Bezugspersonen mit vielen konkreten, kindgerechten Alltags-Tipps zum Nachmachen rund um die große Drachenwut im Bauch.

Was ist Wut?

Wut ist eine Basisemotion: Denn Menschen in allen Kulturen der Welt kennen diese Empfindung und drücken sie in Mimik und Gestik relativ ähnlich aus. Wut ist ein wichtiger Hinweisreiz dafür, dass etwas im Moment nicht so läuft, wie es aus unserer Sicht sein sollte:

- Man wird an einem Ziel gehindert, das man zu erreichen versucht (Niederlage bei einem Spiel, Unterbrechung einer Tätigkeit, unerwartete Planänderung, Verbot etc.)
- Andere schaden uns (absichtlich).
- Jemand schätzt uns gering oder kränkt uns.
- Wir haben den Eindruck, hilflos zu sein oder uns in einer ausweglosen Lage zu befinden.

Wut verstärkt sich, wenn wir hungrig, müde, überreizt, bereits angespannt oder unter Zeitdruck sind.

Impuls 1: Wutauslöser erkennen

Lest „Ungeheuer wütend" bis und mit Seite 17. Macht euch Gedanken zu den folgenden Fragen:

- „Der Drache ist ja meist lieb, witzig und fürsorglich. In welchen Momenten überfällt ihn seine große Drachenwut? (Siehe dazu vor allem Seiten 10 / 11)
- Die Königin und der König schimpfen den Drachen aus, wenn er ausrastet: „Mach kein Theater!", „Kein Grund so wütend zu werden!" oder „Du gehst jetzt ins Verlies, bis du dich beruhigt hast", sagen sie. Wie findest du solche Sprüche? Ist es fair, den Drachen so zu behandeln? Warum (nicht)? Was denkst du: wie sollte das Königspaar sonst reagieren?
- Hattest du auch schon mal so eine riesige Drachenwut im Bauch? Wie kam das? Was macht dich so richtig wütend?

Wie äußert sich Wut im Körper?

Wenn die Wut in uns hochkocht, wird unser sympathisches Nervensystem aktiviert. Es versetzt uns blitzschnell in den „Flucht-oder-Kampf"-Modus. Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgt dafür, dass Blutdruck und Puls ansteigen, sich die Atmung beschleunigt und die Pupillen sich weiten sowie die Muskeln angespannt werden.
Die meisten Menschen lokalisieren Wut vorwiegend in den oberen Bereichen ihres Körpers (Nummenmaa und Team, 2024): Die Hitze steigt in Kopf, Nacken, Brust, Arme und Hände, das Blut rauscht in den Ohren, der Kiefer verspannt sich, man runzelt die Augenbrauen, die Fäuste ballen sich. Manche Menschen spüren, wie ihre Füße heiß werden oder kribbeln.

Impuls: Meine Wutlandkarte

Rollt Packpapier auf dem Boden aus. Das Kind legt sich rücklings mit leicht vom Körper abgespreizten Armen und Beinen darauf. Nun werden die Umrisse des Körpers mit einem dicken Stift umrandet. Alternativ könnt ihr die Übung auch draußen mit Straßenkreide umsetzen.

Betrachtet das Bild und diskutiert Fragen der folgenden Art: „Wann warst du zuletzt richtig sauer? Wie hat sich dein Körper da angefühlt? Woran merkst du, dass du wütend bist? **Wo spürst du die Wut in deinem Körper?“**

Das Kind kann die entsprechenden Stellen ausmalen, ankreuzen, bekleben o.ä. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, um die persönliche „Wutlandkarte“ zu erstellen.

Typische Wutreaktionen

Wir alle reagieren je nach Temperament, Alter und Entwicklungsstand, Lerngeschichte und Situation ganz unterschiedlich auf unsere Wut, indem wir beispielsweise:

- versuchen, diese Empfindung zu unterdrücken.
- uns von diesem Gefühl ablenken wollen.
- aus der Situation flüchten oder uns zurückziehen.
- verbal ausfällig werden (drohen, schimpfen, schreien).
- körperlich zum Angriff übergehen (treten, schubsen, schlagen, beißen, kratzen, Gegenstände zerstören).
- unsere Wut konstruktiv regulieren.

Übungsidee: Warum wir unsere Wut nicht unterdrücken sollten

Lest „Ungeheuer wütend“ weiter bis Seite 29. Überlegt gemeinsam:

- Der Drache hat der Prinzessin hoch und heilig versprochen, nie wieder wütend zu werden. Warum ist das wohl so schwierig?
- Was passiert mit dem Drachen, wenn er versucht, seine Wut zu unterdrücken? Wie geht es ihm wohl dabei?
- Wie kommt es, dass der Drache abends plötzlich nicht einschlafen kann?
- Ist es denn manchmal auch gut, wenn man seine Wut nicht unterdrückt, sondern zeigt?

Wutregulation erlernen

Wut ist ein überwältigendes Gefühl, das uns dazu verleiten kann, unseren Impulsen unbedacht nachzugeben. Wir alle lernen erst nach und nach, mit dieser Empfindung konstruktiv umzugehen. Kinder benötigen dabei die Begleitung ihrer Bezugspersonen. Denn ihr Gehirn entwickelt sich erst noch, wobei die Zentren für die Gefühlsregulation bis zum Alter von Mitte Zwanzig ausreifen. Jedes Mal, wenn es Bezugspersonen gelingt, einen Gefühlssturm des Kindes mit ihm auszuhalten und dabei zugewandt zu bleiben, unterstützt man diese Entwicklung.

Eine reife Wutregulierung bedeutet, dass wir die Fähigkeit aufbauen:

- diese Empfindung wahrzunehmen.
- das Gefühl einzuordnen / zu benennen.
- die Wut auszudrücken, ohne dabei zerstörerisch zu werden oder andere zu verletzen.
- auf Strategien zurückzugreifen, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, damit sich das Stresssystem beruhigt.

Der Drache und seine Prinzessin in „Ungeheuer wütend" vergegenwärtigen sich diese Schritte mithilfe des folgenden Reims:

„Das Feuer lodert in mir drin!
Jetzt sag ich, dass ich wütend bin!
Die Wut ist groß und die will raus...
Ich atme ein und pust' sie aus:
PFUUUUUUUUUUUUUUUUH!"

Warum diese Schritte hilfreich sind:

Empfindung wahrnehmen: Nur wer seine Gefühlswelt kennenlernt und sich erlaubt, auch unangenehme Empfindungen zu spüren, anstatt sie zu unterdrücken, kann die wichtigen Hinweisreize der eigenen Psyche überhaupt erst nutzen. So kann uns Wut dazu mobilisieren, für eigene Bedürfnisse einzustehen, Grenzen zu wahren, Nein zu sagen und Hindernisse zu überwinden, um persönlich bedeutsame Ziele zu erreichen.

Gefühl benennen: Während eines Gefühlssturms reduziert sich die Aktivität im präfrontalen Kortex unseres Gehirns, dem Sitz unseres bewussten und logischen Denkens. Tiefe Hirnstrukturen wie das limbische System übernehmen die Kontrolle. Dadurch fällt es uns schwer, in hitzigen Momenten „einen kühlen Kopf" zu bewahren und vernünftige Entscheidungen zu treffen. Stattdessen handeln wir oftmals impulsiv aus dem Bauch heraus oder greifen auf alte, gut eingeschliffene Verhaltensmuster zurück. Die Forschung zeigt nun: sobald wir das jeweilige Gefühl benennen, z.B. „Du bist gerade richtig wütend!", nimmt die Aktivität des präfrontalen Kortex wieder zu, während das limbische System herunterfährt – dadurch erlangen wir wieder ein wenig Einfluss auf unser emotionales Geschehen (z.B. Burklund und Team, 2015; Lieberman und Team, 2007).

Wut konstruktiv ausdrücken: Wer aus der Wut heraus die Grenzen anderer übertritt, sie verletzt oder Gegenstände zerstört, wird sozial immer wieder anecken, sich bei anderen mit der Zeit unbeliebt machen und Beziehungen auf eine Belastungsprobe stellen. Aber auch das Gegenteil, nämlich die Wut einfach herunterzuschlucken, ist nicht hilfreich: Denn dadurch nehmen wir unserem Gegenüber die Möglichkeit, zu registrieren, dass unsere persönlichen Grenzen überschritten sind. Darüber hinaus hat Wutunterdrückung vielfältige negative Folgen für die Gesundheit. Daher sollten wir uns und anderen zugestehen, auszudrücken, dass wir gerade aufgebracht sind und was wir nun brauchen: „Ich ärgere mich gerade sehr, weil…", „Nein! XY möchte ich nicht!", „Stopp! Das ist mir zu nah!", „Es ist mir zu viel, ich will gerade nicht reden. Ich brauche eine Pause!" usw.

Strategien zur Gefühlsregulation: Wenn wir merken, dass wir unseren Gefühlsregungen nicht einfach hilflos ausgeliefert sind, sondern aktiv darauf Einfluss nehmen können, erlangen wir Selbstwirksamkeit. Wir werden zuversichtlich, dass wir auch künftige Herausforderungen meistern können und uns die emotionalen Stürme des Lebens nicht umreißen werden. Gleichzeitig geben wir Körper und Psyche die Möglichkeit, sich zu regenerieren und wieder in einen regulierten Zustand hineinzufinden.

Übungsidee: Kleiner Erste-Hilfe-Koffer bei Wutausbrüchen

Lest „Ungeheuer wütend“ weiter bis Seite 33. Überlegt gemeinsam:

- Hast du auch schon einmal erlebt, dass es guttut, wenn man anderen von seiner Wut erzählt?
- Meinst du, den Reim (nochmal vorlesen) kannst du auch mal ausprobieren? Vielleicht könnten wir uns dazu auch einen kleinen Tanz / ein paar Bewegungen überlegen, um ihn uns zu merken…

Ganz Wohl-Herzogien wird mal wütend!

Auf den letzten beiden Doppelseiten von „Ungeheuer wütend“ stellen die Einwohner:innen aus Wohl-Herzogien ihre liebsten Strategien im Umgang mit der großen Drachenwut in Kürze vor. Nachfolgend beschreiben wir einige davon noch etwas ausführlicher:

Der Drachenatem: Wutregulation durch tiefe Bauchatmung

Wenn wir tief in den Bauch atmen und darauf achten, dass wir länger aus- als einatmen, so reduziert sich nachweislich unser psychologisches Stressempfinden, aber auch die körperliche Erregung - gemessen an der Herzrate und der Konzentration des Stresshormons Kortisol im Speichel (Perciavalle und andere, 2017; Orün & Karaca, 2020; Joshi, 2014).

Wutregulation durch Bewegung - oder warum du dir den Boxsack sparen kannst

Wut mobilisiert unseren Körper und bereitet ihn auf Kampf oder Verteidigung vor. Dabei wird die körpereigene Stressachse aktiviert. Stresshormone wie Kortisol werden in den Blutkreislauf gepumpt. Die körperliche Anspannung und psychische Erregung nehmen dadurch zu.

Um die Stresshormone wieder abzubauen und Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen, hilft uns Bewegung. Dabei sollten möglichst große Muskelgruppen einbezogen werden - wie beispielsweise beim Rennen, Stampfen, Trampolinhüpfen oder Ausschütteln des ganzen Körpers.

Immer wieder wird empfohlen, Kinder auf einen Boxsack oder ein Kissen einschlagen zu lassen, um sich abzureagieren. Begründet wird dies mit der Katharsis-Hypothese: Wie bei einem Dampfkochtopf müssten Aggressionen umgelenkt und ausagiert werden. Mehrere Studien (z.B. Bushman, 2002; Bushman, Baumeister & Stack, 1999; siehe Zhan und Team, 2020 für eine Übersicht) zeigen jedoch: Aggressionen abzureagieren, indem man auf einen Gegenstand einschlägt, steigert die Wut und das künftige Aggressionspotential. Entsprechende Handlungsmuster wie "zuschlagen" werden im Gehirn als dominante Reaktion auf Wut gefestigt.

Wutregulation durch die Stimulation des Vagusnervs

Damit wir uns trotz Stress und Ärgers wieder beruhigen können, muss das parasympathische Nervensystem aktiviert werden.
In dessen Zentrum sitzt der sogenannte Vagusnerv, unser „Beruhigungs- und Erholungsnerv".
Er verläuft vom Hirnstamm im Kopf über Hals und Brust in den Bauchraum hinein.
Wenn wir den Vagusnerv in Stresssituationen bewusst anknipsen, können wir unsere körperliche Anspannung und überschießenden Gefühle wie Wut, Frustration oder Angst besser regulieren.
Dazu eignet sich kräftiges Summen, Brummen, Singen oder Gurgeln.

Wutregulation durch Rückzug

Manchmal entstehen Gefühlsausbrüche dadurch, dass kleine und große Menschen schlichtweg überreizt sind. Zu viel Neues, zu viele Anforderungen, zu viel Programm und Hektik, zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viel Licht, zu viele Gerüche, zu viele unangenehme Empfindungen auf der Haut durch Kälte, Hitze, enge oder kratzige Kleidung bzw. unerwartete Berührungen – kurzum: zu viele Reize, die in den persönlichen Wohlfühlraum eindringen.
Solche Gefühlsstürme lassen sich manchmal präventiv abfedern: durch eine Entschlackung des Tagesprogramms oder kleine Anpassungen im Alltag (Vermeidung von Stoßzeiten im öffentlichen Verkehr, Hobbies einzeln oder in der Kleingruppe anstatt einer großen Mannschaft), Gehörschutz, sorgfältige und gemütliche Kleiderauswahl, Dimmung der Beleuchtung oder getönte Brillengläser und nicht zuletzt durch mehr Verständnis und Entgegenkommen für die Besonderheiten des Kindes.
Kommt es dennoch zur Überreizung, kann eine Pause an einem möglichst vertrauten Rückzugsort helfen. Dabei schicken wir das Kind nicht zur Strafe weg im Sinne eines Time-Outs („Du gehst jetzt auf dein Zimmer und kommst erst wieder, wenn du wieder zur Vernunft gekommen bist.")

Vielmehr besprechen wir in einem ruhigen Moment, was dem Kind helfen würde, wenn die Gefühlsstürme es mitreißen, und wo es sich am besten wieder fangen kann. Und möchte es dabei alleine sein oder in Begleitung?
Manche Kinder wollen sich ganz allein in ihr Bett verkriechen, sich fest in einer Kuscheldecke einwickeln oder ihr Lieblingsstofftier an sich drücken, andere müssen sich an der frischen Luft bewegen. Manche nehmen sich einen Moment für sich, indem sie die Augen schließen und sich die Ohren zuhalten, um sich ganz auf die Stille zu konzentrieren. Wieder andere greifen zu ihrem Lieblingsduft-Öl und nehmen einige tiefe Atemzüge oder zu ihrem Handschmeichler, den sie für Notfälle in der Hosentasche haben.

Eine Kindergärtnerin, die unsere Weiterbildung in Lerncoaching besuchte, erzählt:
«Ein Junge stieß im zweiten Kindergartenjahr neu zu uns. Neben seinem frohen, liebevollen Gemüt, zeigte er zu Beginn impulsives, aggressives Verhalten. Er verstrickte sich in Konflikte, ließ sich provozieren und stand dann als Täter da.
Er kannte noch keinerlei Strategien, konstruktiv mit seiner Wut und Energie umzugehen. Wir haben gemeinsam die Auslöser seiner Wut herausgefunden und so konnten wir Möglichkeiten für ihn finden, damit er seine Energie umleiten kann: «Was könntest du machen mit deiner Wut und deiner Energie?», fragte ich ihn, und er entdeckte, dass er sich dann ganz schnell in der Kuschel- und Leseecke verstecken könnte, bis seine Wut weg ist. Anschließend habe ich mit den anderen Kindern besprochen, dass sie ihn im Versteck in Ruhe lassen, bis er sich beruhigt hat. Die Kinder hatten nach den Gesprächen mehr Verständnis und waren schnell bereit, auf Provokationen zu verzichten. Natürlich gelang es dem Jungen nicht immer, sich rechtzeitig zurückzuziehen. Ich habe immer die kleinen Fortschritte in den Vordergrund gestellt: «Hauptsache, du hast es probiert. Ich bin sicher, du wirst dich mit der Zeit immer besser beruhigen können und ohne Schlagen und Schubsen spielen können. Mit der Zeit wirst du es können.» Oder: «Wir wissen, du bist dran und trainierst es. Zum Glück bist du in unserer Kindergartengruppe. Wir helfen dir und schaffen es gemeinsam.»

Wutregulation durch imaginative Techniken

Die Fantasie ist eine wertvolle Ressource. Das gilt auch für den Umgang mit herausfordernden Gefühlen wie Wut, Frust, Angst oder Trauer. Insbesondere, wenn Kinder häufig ausrasten, weil sie sich tief im Innern in die Enge getrieben, bedroht oder verängstigt fühlen, kann ihnen eine Imaginationstechnik der Psychiaterin Luise Reddemann helfen: Der innere sichere Ort.

Zur Vorbereitung setzen wir uns in einem ruhigen Moment mit dem Kind zusammen und gehen auf Fantasiereise. Ihr könnt dazu folgende Anleitung nutzen:

„Setz dich bequem hin und schließe die Augen, wenn du magst. Atme ganz tief in deinen Bauch hinein …. Ein… Und wieder aus… Ein … und wieder aus… Jetzt gehen wir gemeinsam auf eine Traumreise. Wir wollen einen Ort entdecken, an dem du dich richtig wohl, sicher und geborgen fühlen kannst. Vielleicht warst du schon einmal an so einem Ort irgendwo auf der Welt? Vielleicht ist es ein Platz draußen in der Natur? Oder ein richtig schönes, gemütliches Zimmer irgendwo? Vielleicht hast du von diesem Ort auch mal in einem Buch gelesen oder ihn in einem Film gesehen? Du kannst dir deinen eigenen Wohlfühlort auch in deiner Fantasie aufbauen…
Hauptsache, du fühlst dich an diesem Ort ganz entspannt, wohl und sicher.
Denke nun ganz fest an das Bild von diesem Ort. Wie willst du am liebsten dorthin kommen? Vielleicht gehst du zu Fuß, steigst in einen Zug, auf ein Pferd oder in ein Raumschiff oder beamst dich dorthin? …. Reise los… Bist du jetzt da? Gib mir bitte ein Zeichen, wenn du an deinem Wohlfühlort angekommen bist – da, wo es dir gefällt, wo du entspannt und sicher bist.
Schau dich ganz in Ruhe um. Wie sieht es hier aus? Ist es richtig, richtig schön für dich hier? Falls dich irgendetwas stört, kannst du es einfach verzaubern, damit es für dich komplett gemütlich und schön ist. Lass deinen Blick über den Ort streifen: Welche Farben siehst du? Sind sie hell oder dunkel?
Spitze deine Ohren: Was hörst du an deinem Ort? Welche Geräusche sind da?
Und wie ist das Wetter? Fühlt sich deine Haut angenehm warm oder schön kühl an?
Jetzt kannst du mal mit deiner Nase schnuppern: wonach riecht es hier? Schmeckst du etwas Leckeres auf deiner Zunge?
Genieße, wie schön es hier ist! Du findest hier alles, was du brauchst, damit es dir gutgeht. Kannst du das auch in deinem Körper fühlen? Wie entspannt, ruhig und stark er sich anfühlt?
Schau dich noch einmal an deinem Ruheort um und nimm alles ganz tief in dich auf: Was du siehst… was du hörst… was du fühlst… was du riechst… was du schmecken kannst, wenn du an diesem Ort bist.
Bleibe noch einen Moment hier an deinem Ort. Hier bist du sicher und kannst dich wohlfühlen. Damit du diesen Ort wieder einmal besuchen kannst, geben wir ihm jetzt einen Namen, vielleicht auch ein Zauberwort, das dich immer wieder hierher zurückführt. Welches Wort kommt dir in den Sinn? Das ist das Tor zu deinem Wohlfühlort.
Sprich das Zauberwort jetzt aus und denke noch einmal ganz fest an deinen Ort und wie schön es hier ist. Lasse das wunderbare Gefühl noch einmal durch deinen ganzen Körper strömen.

Immer, wenn du ab jetzt an deinen Ort zurückkommen möchtest, kannst du einfach das Zauberwort aussprechen…. Verabschiede dich jetzt von deinem Ort … dann kannst du langsam wieder zu mir zurückkommen und die Augen öffnen. Recke und strecke dich …. Reibe die Hände …. Und nimm noch einen tiefen Atemzug."

Hat ein Kind diese Strategie verinnerlicht, kann es auch darauf zurückgreifen, wenn gerade keine vertraute Person in seiner Nähe ist, die ihm dabei helfen kann, sich zu regulieren: wenn es beispielsweise auf dem Pausenhof beim Fußball verliert, es sich nach einer Prüfung darüber ärgert, dass es nicht fertiggeworden ist oder das kleine Geschwisterchen die mühsam errichtete Legoburg kaputt gemacht hat.

Übungsidee: Experimentieren mit verschiedenen Techniken

Lest „Ungeheuer wütend" weiter bis zum Ende. Denkt darüber nach, welche der Techniken auf den Seiten 40-44 ihr bereits ausprobiert habt. Welche haben euch geholfen, welche weniger? Was möchtet ihr in Zukunft ausprobieren? Und wie könntet ihr euch daran erinnern, sie umzusetzen?

Als Erinnerungsstütze könnt ihr die Wenn-Dann-Notfallkärtchen nutzen, die ihr am Ende dieses Dokuments findet.

Die Wut des Kindes nachvollziehen

Hinter den Wutausbrüchen eines Kindes steckt oft mehr als der aktuelle Auslöser: hinter dem Schubsen und Anschreien des jüngeren Geschwisterchens, weil es dem eigenen Spielzeug zu nahekommt, kann die Angst stecken, zu kurz zu kommen und der Frust darüber, die Aufmerksamkeit der Eltern nicht mehr für sich alleine zu haben. Hinter dem Ausrasten, weil das Kind beim nach Hause Kommen von der Schule feststellt, dass es „das falsche" Mittagessen gibt, kann die Erschöpfung stehen, weil es sich den ganzen Tag so sehr zusammengerissen hat. Hinter dem Hauen eines Mitschülers kann die Hilflosigkeit stehen, weil man den ständigen Hänseleien nichts entgegenzusetzen hat.

Hat sich der Gefühlssturm des Kindes erst einmal gelegt, können wir als Eltern versuchen, hinter die Wut zu schauen: Was könnte der gute Grund für sein Verhalten gewesen sein? Was ist für das Kind aktuell schwierig? Welche unerfüllten Bedürfnisse stecken wohl dahinter: sehnte es sich nach mehr Verbundenheit, Mitspracherecht und Selbstbestimmung, Ruhe, Sicherheit, Selbstwirksamkeit, Anerkennung und Aufmerksamkeit, Gerechtigkeit? War es hungrig, durstig, übermüdet oder überreizt? Erlebt es gerade einen Umbruch, viele Veränderungen oder einen Entwicklungssprung?

Indem wir uns bemühen, die Gefühle des Kindes und deren Anlass nachzuvollziehen, gelingt es uns auch selbst besser, uns zu regulieren. Wir verstehen unser Kind besser und ärgern uns weniger über seinen Wutausbruch.
Übrigens: Eine groß angelegte Studie hat gezeigt, dass Perspektivenübernahme eine der effektivsten Strategie zur Emotionsregulation ist (Webb, Miles & Sheeran, 2012).

Wenn du mehr darüber wissen möchtest, wie du die Gefühle deines Kindes begleiten kannst, empfehlen wir dir gerne unseren Elternratgeber „Ich liebe dich, so wie du bist".

Wenn die Drachenwut kommt ...

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

... dann atme ich tief aus und lasse alle Muskeln locker!

Wenn ich mich ärgere ...

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

... dann singe oder brumme ich, so laut ich kann!

Wenn ich wütend bin ...

... dann bewege ich mich!

aus dem Buch
"Ungeheuer wütend!"

Wenn ich etwas nicht will ...

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

... dann sage ich NEIN oder STOPP!

Wenn es mir zu viel wird ...

... dann gehe ich in einen ruhigen Raum.

Wenn jemand mal etwas Fieses zu mir sagt ...

... dann prallt das an meiner Rüstung ab!

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

Wenn ich mich aufrege ...

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

... dann reise ich in Gedanken an meinen Lieblingsort!

Wenn mein Kind wütend ist ...

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"

... dann schaue ich hinter sein Verhalten und suche nach dem guten Grund für seine Wut.

Wenn die Wut anklopft ...

... dann höre ich zu, was sie mir sagen will.

aus dem Buch "Ungeheuer wütend"