

# Helfer-Tricks für schwierige Momente

Wenn du dich ängstlich, traurig, wütend oder „weggetreten“ fühlst

---

## 1. Wachmacher für den Körper - Damit du merkst: „Ich bin jetzt hier und in Sicherheit.“

- Kaltes Wasser über Hände laufen lassen
  - Einen Stein oder Ball fest in der Hand drücken
  - Einen Bonbon lutschen oder Kaugummi kauen
  - Mit den Füßen stampfen – „Ich bin stark!“
  - Einen Igelball rollen oder kneten
- 

## 2. Dinge suchen im Raum - Damit du deinen Kopf beruhigst

- Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst
  - Dann 4 Geräusche, die du hörst
  - Dann 3 Dinge, die du anfassen kannst
  - Dann 2 Gerüche, die du riechen kannst
  - Und 1 Ding, das du magst
- 

## 3. Innere Helfer rufen - Du kannst dir etwas Starkes vorstellen:

- Ein Krafttier, das dich beschützt
  - Eine Zauberkugel um dich herum
  - Einen sicheren Ort in deinem Kopf (z. B. Baumhaus, Höhle, Wolkenzimmer)
  - Deinen Superhelden oder dein Kuscheltier
- 

## 4. Beruhigung für Bauch und Herz - wenn dein Herz schnell klopft oder du dich komisch fühlst

- Ruhig atmen: *Tief ein wie beim Riechen einer Blume – und langsam aus wie beim Pusten einer Kerze*
  - In eine warme Decke kuscheln
  - Einen Lieblingsduft riechen (z. B. Lavendel, Orange)
  - Musik hören oder ein Lied summen
  - Mit einer weichen Bürste den Arm oder das Bein streicheln
- 

## 5. Gedanken vertreiben - Wenn der Kopf sich dreht oder schlimme Bilder kommen

- Einen Quatsch-Satz ausdenken („Der Kaktus fliegt mit Gummistiefeln zum Mond.“)
  - Ein Bild malen, das dich tröstet
  - Einen Satz sagen wie: *„Das ist jetzt vorbei. Ich bin sicher.“*
  - Ein Mut-Wort auf einen Zettel schreiben oder malen
  - Einen Trickfilm oder Tierbild anschauen
- 

## 6. Hilfe holen ist mutig! - Wenn's zu schwer ist:

- Jemandem erzählen, wie du dich fühlst
- Eine Lehrerin, die Schulsozialarbeiter\*in, eine Freundin ansprechen
- Einen Erwachsenen, dem du vertraust, bitten: „Bitte bleib bei mir.“
- Dein Kuscheltier fest umarmen