

Notfallkoffer für Eltern

6 Erste-Hilfe-Übungen für stressige Momente im Familienalltag

1. Raum verlassen & Energie ableiten

Geh kurz raus oder in einen anderen Raum. Stampfe mit den Füßen. Klopfe deinen Körper ab – das hilft deinem Nervensystem, Spannung abzugeben.

2. Kaltes Wasser & bewusste Berührung

Halte deine Hände unter kaltes Wasser oder massiere sanft deine Handgelenke. So kommst du zurück ins Hier und Jetzt.

3. Lautes Gähnen mit Geräusch

Gähne bewusst – gerne mit einem Brummen oder Seufzen. Gähnen aktiviert das Entspannungssystem.

4. Luftboxen oder Schütteln

Boxe kraftvoll in die Luft (nicht aus Wut, sondern zur Entladung). Oder schüttle Arme und Beine – das bringt Bewegung ins System.

5. Zentrierung mit den drei Tantiems

Stell dir drei Punkte im Körper vor: Kopf – Brust – Bauch. Spüre sie einzeln. Dann richte sie gedanklich übereinander aus. So findest du deine Mitte wieder. Tipp: Diese Übung wirkt besser, wenn du sie regelmässig vorher schon übst.

6. Deine persönliche Übung

Was hilft dir persönlich? Ein Lied, ein Duft, ein kurzer Satz? Erwinnere dich an deine Ressourcen – du darfst deine eigene Übung gestalten.

💡 Tipp: Du musst nicht alle Übungen machen. Eine reicht – wenn sie dir hilft. Übe sie auch im Alltag, nicht nur im Notfall.

Kathrin Senn

KomplementärTherapeutin mit BZ OdA KT

