

ICH HAB überreagiert...

Und nun?

Ich kann um
Verzeihung bitten
und meine Reaktion
bedauern!

Ich **trage** die
Verantwortung für
unsere Beziehung!

Ich **reflektiere** mit
jemandem später die
Situation!
Hilfe annehmen ist ein
Geschenk!

Was würde ich meiner
besten Freundin raten?
Nimm dich selbst in
den Arm!

Ich kann mit dem Kind
über meine **Gefühle**
sprechen, es trägt
keine Schuld!

Ich nehme die
Verbindung zum
Kind achtsam auf!

Ich spüre in mich!
Ich **notiere** mir,
welche **Auslöser** es
gab!

Immer
Selbstregulierung
vor Fremdregulierung!



Wie kann ich das
nächste Mal die **Ruhe**
bewahren?
Strategien notieren!