

Chill-out & cool-down-Survialtipps (erste Hilfe bei Wutausbrüchen)

Wenn dein Blut in Wallung gerät, dann tu das Folgende:

1. **Versuche, dir bewusst zu werden, wie du dich fühlst, und kurz innezuhalten.**
Es hilft, wenn du über dich selbst in der dritten Person nachdenkst. Also nicht. **Ich** bin ängstlich oder sauer, sondern **Rosa** fühlt sich ...
Das klingt verrückt, aber es hilft, um Distanz zu gewinnen. Probier also, aus dir herauszutreten und dich selbst von aussen zu betrachten.

Und/Oder:

2. **Halt den Mund und zähle langsam bis zehn.**

Und/Oder:

3. **Atme fünfmal tief durch die Nase, halte zwei Sekunden die Luft an und atme dann langsam aus.**

Und/Oder:

4. **Sag zu dir selbst: Ruhig bleiben, ruhig bleiben... Es geht vorbei, in ein paar Minuten fühle ich mich schon wieder ruhiger.**

Und/Oder:

5. **Versuche, langsam und flach in den Bauch zu atmen. Wenn du schnell und hoch in deiner Brust atmest, wirst du immer hektischer.**

Und/Oder:

6. **Geh kurz weg, um dich zu beruhigen. Sag zu den anderen, warum du verschwindest und dass du wieder zurückkommst.**

Aus: Oomen, F. (2004). *Wie überlebe ich mich selbst?* (S. 119). Klopp Verlag: Hamburg.
Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages.