

1. Strategien für dein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung

Ruhezeit am Nachmittag

- Mit Wecker/Sanduhr Orientierung geben.
- Sag, wann du wieder verfügbar bist (5, 10 Minuten).
- Gehe in eine Ja-Umgebung, z. B. Spielzimmer (mit Ja-Umgebung ist gemeint, dass dein Kind explorieren kann, ohne dass du immer wieder »Nein« sagen musst, weil etwas z. B. kaputt gehen kann).
- Zwei Beschäftigungsideen vorschlagen, (z. B. Kuscheln, Hörbuch hören, Lego bauen).
- Fixe Zeiten festlegen (z. B. immer nach dem Mittagessen/Kindergarten/Schule).
- Begleite den Frust, der bei deinem Kind entsteht, immer wieder und versuche, das Ritual konsequent und regelmäßig durchzuführen.
- Dein Kind wird sich mehr und mehr daran gewöhnen und das Ruheritual als wichtige Strategie für sein späteres Leben mitnehmen.

Der Achtsamkeitsspaziergang

- Gemeinsam spazieren gehen.
- Geräusche, Pflanzen, Töne bewusst wahrnehmen.
- Riechen, hören, sehen, fühlen.
- Sprecht darüber, was ihr wahrgenommen habt.
- Über die Sinneswahrnehmungen zur Ruhe kommen.

Entspannungsyoga

- Matte bereitlegen, nach der Einschlafbegleitung direkt für 10 Minuten Yoga.
- Bei Gedankenstrudel auf der Matte einfache Entspannungsübungen machen.
- Kind gerne dazu einladen mitzumachen oder fragen, ob es bereit ist, kurz etwas alleine zu spielen.

Atemmeditation

- Auf dem Weg zum Einkaufen bewusst und ruhig atmen.
- Bei täglichen Haushaltsaufgaben (wie Spülmaschine ausräumen, Wäsche machen, ins Bett bringen) Atemübungen machen (z. B. auf 4 langsam ein und auf 8 langsam ausatmen).
- Gedanken über To-dos kurz wegschieben.
- Wenige Minuten Körperempfindungen wahrnehmen (z. B. verkrampfte Schultern, enge Brust, Kloß im Hals).
- Gerne auch laut ausatmen (z. B. pffff), dadurch die Anspannung loslassen.

Gemeinsam lesen

- Lesecke zusammen gestalten mit Lieblingsbüchern.
- Bahne gerne auch langsam an, dass du dein Buch liest und dein Kind sein eigenes anschaut.
- Kuscht euch gemeinsam in die Kissen und taucht in die Geschichte ein.
- Sprecht danach über das Gelesene.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>