

# Notfallprogramm

## 1. Warnsystem - Analyse

Gehen gemeinsam mit dem Kind auf Suche

| Ebene                  | Beispiele                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Denken                 | Stressauslösende Gedanken: „Oh nein! Ich kann das nicht, ich kann nichts tun!“, „Jetzt flippe ich gleich aus!“, „Mein Kopf ist total durcheinander oder völlig leer!“ |
| Körper                 | Körper ist plötzlich angespannt oder ganz schlapp.<br>Herzrasen, feuchte Hände, Tränen                                                                                |
| Fühlen                 | z.B. Angst, Wut oder Panik                                                                                                                                            |
| Handeln<br>(Verhalten) | z.B. weglaufen, zuschlagen, Bedürfnis, sich an jemanden festzuklammern                                                                                                |

## 2. Einschätzen der jeweiligen Intensität

Ampel: rot - gelb - grün

|      |                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| Grün | Alles läuft und die Aufregung kann selbst reguliert werden                 |
| Gelb | Es wird schwieriger und es kostet mehr Kraft, die Aufregung zu regulieren  |
| Rot  | Nur noch Notfallprogramme laufen, Steuerung der Aufregung ist kaum möglich |

Oder Skalierung von 0 bis 10

## 3. Beispiele

### Ablenkung

Wahrnehmung auf eine bestimmte Sache richten bis die Alarmgefühle in den Hintergrund treten  
Die Notfallaufgaben schon im Vorfeld vereinbaren.

Bsp.

1. **Gedankenkette:** Aneinanderreihen von Tiernamen. Mit dem Lieblingstier starten und weitere Tiere anfügen. Das Folgetier beginnt immer mit dem Endbuchstaben des vorigen Tiers.  
Katze – Eichhörnchen – Nilpferd – Drossel – Leguan – Nashorn und so weiter
2. Zählen, z.B. vorwärts bis zehn und dann rückwärts wieder bis null
3. Bewegen und Benennen der eigenen Finger mit den Ziffern 1-10
4. Rechnen. Mit 100 beginnen und immer 7 subtrahieren
5. Pferd und Reiter
6. Sehen - Hören - Tasten - Übung 54321

# **Reorientierung Angst und Erstarrung oder Schrecken beenden**

Bewegungen

- Marschieren
- Planken
- Laufen
- ...

Auch kräftige Körperreize können uns zurück in die Gegenwart helfen:

- einen eiskalten Schluck Wasser trinken
- ein saures Bombon lutschen
- Hände mit warmen Wasser und duftender Seife waschen
- Arme und Beine klopfen oder abreiben
- Singen oder Summen
- Schütteln des Körpers (Füße und Beine, Hände und Arme, vielleicht auch den Kopf)
- Hüpfen
- auf einem Bein stehen
- Selbstumarmung
- Händchenhalten

## **Atmen**

- Neuneratmung
- Länger aus- als einatmen
- Geräuschvoll ausatmen

## **Stärke spüren und Gutes wahrnehmen**

Ritual: Der beste Moment des Tages

Jeden Tag mindestens ein schönes Foto von einem schönen Moment schießen

Fotoalbum der schönen Momente

## **Prinzipien**

Ins Hier und Jetzt zurück kommen

Dem Gehirn und dem Körper mitteilen, dass keine Lebensgefahr besteht

Aufmerksamkeit binden