



Gefühle erkennen

- ♥ Gefühl erkunden
- ♥ Sorge verstehen
- ♥ Gefühl benennen

Ich sehe,
du bist traurig/
wütend/ängstlich.

Gefühl ist okay.



Ich sehe, du bist traurig/wütend/
ängstlich.

Dein Gefühl ist okay.

Begleiten & beruhigen

- ♥ Selbst ruhig bleiben
- ♥ Tief atmen & langsam sprechen
- ♥ Nähe geben & trösten
- ♥ Einfühlsam zuhören & dableiben



Ich bin bei dir. Du bist nicht alleine.

Kind stärken

- ♥ Über das Gefühl sprechen
- ♥ Lösungen aktiv finden & erarbeiten
- ♥ Mut machen & bestärken

Was ist passiert?

Du schaffst das!

Tun & Bleiben

- ♥ Nah bei mir bleiben
- ♥ Ruhe bewahren & Präsenz zeigen
- ♥ Hilfe anbieten & verständnisvoll reagieren



Ich bin bei dir. Zeig mir, was du brauchst.

Bleib ruhig & geduldig: Orientierung & Sicherheit geben Halt!

- ✓ Trost & Nähe geben
- ✓ Gefühle beruhigen & sortieren
- ✓ Orientierung & Anleitung geben

