

Wut loswerden ohne Geschirr zu zerschlagen

Manchmal wird dein Elefant richtig wütend. Das passiert, wenn etwas zu viel ist, wenn etwas ungerecht ist oder wenn dein Elefant sich nicht verstanden fühlt. Wut ist kein böses Gefühl. Wut ist ein Zeichen: "Stopp! Irgendwas passt hier nicht!"

Woran merkt dein Elefant, dass er wütend ist? (Körperzeichen)

- Herz schlägt schneller
- Gesicht wird heiss
- Er wird ganz angespannt
- Sein Blick verfinstert sich
- Fäuste ballen sich
- Er wird laut oder unruhig
- Er will Sachen werfen oder schubsen



- _____
- _____

Wann wird dein Elefant oft wütend? (Samme Situationen)

Was könnte deinem Elefanten helfen, wenn er wütend ist?

- Aufstampfen wie ein Elefant
- In ein Kissen boxen
- Schnell raus an die Luft
- Ganz fest in die Füße spüren
- Drei Mal tief Elefanten-Atmung machen
- Eine Wut-Zeichnung malen
- Ein Wut-Wort rufen (in einem sicheren Raum)
- Später in Ruhe darüber reden

- _____
- _____

Was probiert dein Elefant als nächstes aus, wenn er wütend ist? In welcher Situation?

Wichtig: Dein Elefant darf wütend sein. Aber es hilft ihm, wenn er gut auf sich achtet und Wege findet, wieder ruhig und stark zu werden.

Hinweis: Manche längst vergangene Situationen machen uns noch immer wütend, wenn wir uns daran erinnern. Es hilft, die Wut auch nach langer Zeit rauszulassen. Spür hierfür in deinen Körper (idealerweise mit geschlossenen Augen). Wo sitzt deine Wut? Lass dir Zeit. Hat dein Körper das Bedürfnis, sich zu bewegen oder zu schreien? Hör genau hin. Wenn dein Körper das möchte, dann bewege dich langsam so, wie es sich gut anfühlt. Und wenn du einen Laut machen willst, kannst du «Wuuh» oder ein anderes starkes Geräusch sagen — so, dass es dir gut tut und dein Elefant spürt: Jetzt kommt die Kraft raus. Atme tief ein und aus und spüre weiter in deinen Körper. Vertrau ihm, er weiss, was ihm gut tut.