

Was hilft deinem Elefanten, wenn er erschöpft ist?

Manchmal wird dein Elefant müde, erschöpft oder richtig ausgelaugt. Vielleicht merkt er das, weil er zu gar nichts mehr Energie hat. Vielleicht ist er aber auch gereizt, nervös, wütend oder unzufrieden, ohne es genau benennen zu können.

Das ist normal. Jeder Elefant tut dann etwas anderes, um sich wieder stark zu fühlen.



Wann fühlt sich dein Elefant besonders müde und erschöpft? (Sammle Situationen)

Was macht dein Elefant dann meistens? (Sammle Verhaltensweisen)

Überlege: Helfen diese Verhaltensweisen wirklich, um wieder zu Kraft zu kommen?

Was könnte deinem Elefanten noch helfen? (Sammle neue Ideen)

- ☐ Frische Luft
- ☐ Wasser trinken
- ☐ ruhiges Eckchen aufsuchen
- ☐ Musik hören
- ☐ Malen, basteln, puzzeln
- ☐ sich bewegen
- ☐ eine Pause mit geschlossenen Augen machen
- ☐ sich einfach kurz hinlegen
- ☐ "Elefanten-Atmung": Langsam ein und aus

☐ _____

☐ _____

Was probiert dein Elefant als nächstes aus, wenn er sich müde und erschöpft fühlt?

Hinweis: Wut kann viele Gründe haben – manchmal zeigt sie, dass dein Elefant eine Grenze spürt oder etwas ungerecht findet. Manchmal aber ist Wut auch ein Zeichen dafür, dass er müde oder überfordert ist. Dann hilft es, besonders gut auf dich aufzupassen und herauszufinden, was dir jetzt wirklich guttut.