

Die 90 Sekunden Wut-Karte

Für dich, wenn es stürmt

Du stehst im Supermarkt.
Dein Kind liegt auf dem Boden, schreit, weint, tritt um sich.
Alle schauen.
Und dir wird heiß.

Dein Herz schlägt schneller.
Dein Kopf wird leer.
Vielleicht denkst du:
„Bitte nicht schon wieder. Nicht hier.“

Diese Momente bringen dich an deine Grenze.

Wenn dein Kind wütend wird, passiert etwas Wichtiges.
Nicht gegen dich.
Sondern für sich.

Kindliche Wut zeigt ein unerfülltes Bedürfnis.
Dein Kind weiß sich in diesem Moment nicht anders zu helfen.

Und während dein Kind kämpft, merkst du:
Warum trifft mich das so tief?
Warum fühlt sich das so überwältigend an?

Diese Momente erleben viele Eltern.
Eltern, die ihr Kind verstehen wollen –
und trotzdem innerlich ins Straucheln geraten.

**Ich bin Sandra Beyer,
zertifizierte LilaLiebe® Beraterin nach Kathy Weber.**



Ich kenne diese Überforderung aus eigener Erfahrung
und begleite heute Eltern dabei, in solchen Momenten wieder Halt zu finden –
für sich und für ihr Kind.

Diese Wut-Karte ist genau dafür da. Als Orientierung für dich, wenn dein Kind
überfordert ist und du beginnst, Schuld und Scham loszulassen, indem du dir
selbst mit Mitgefühl begegnest.

Druck dir diese Seite aus und hänge sie gut sichtbar auf.



Die 90 Sekunden Wut-Karte

- Stop. -

Atme einmal tief durch.



Boden spüren

Zehen in den Boden
drücken.

Brustkorb

Hand auf den Brustkorb.
Länger ausatmen.

Platz für ein Foto von dir

Platz für ein Foto
von deinem Kind

Folge dann diesen 3 Schritten
für die nächsten 90 Sekunden.

1. Kontakt aufnehmen

Bleib bei deinem Kind
körperlich und innerlich.
Zeig nonverbal:
„Ich sehe dich.“

2. Ruhig & führend bleiben

Bleib in deinem Atem
und bei dir.
Werde zu dem
ruhigen Pol:
„Ich bin da.“

3. Sicherheit geben

Bleib nah und setze
einen klaren, einfachen
Rahmen.
Begleite die Wut:
„Du bist in Sicherheit.“

Sätze, die Halt geben

„Ich bin da.“
„Ich bleibe hier bei dir.“
„Ich halte dich, auch wenn es gerade ganz viel ist.“
„Ich bin da – du bist in Sicherheit.“



Die 90 Sekunden Wut-Karte

Die Wut-Karte hilft dir im Moment.

Sie gibt dir Halt, wenn dein Kind überfordert ist und du wieder klar handeln willst.

Und gleichzeitig gibt es Situationen, die dich immer wieder besonders treffen.

Situationen, die du so nicht wieder erleben willst und doch weißt du, dass du mit den Wutausbrüchen deines Kindes irgendwie umgehen musst.

Das liegt nicht an deinem Kind.

Sondern an dem, was diese Momente in dir berühren.

Solange diese Stellen nicht geheilt werden,
fühlen sich bestimmte Situationen immer wieder gleich doof an.

Du willst nicht mehr im Supermarkt schwitzen, kein schlechtes Gewissen, wenn es wieder laut geworden ist, kein "Erklären" gegenüber Menschen, die es scheinbar besser wissen.

Dein Kind soll einfach mitmachen - freiwillig

Wenn du nicht immer das gleiche erleben willst und nicht mehr weiter weißt, kann ein Gespräch Klarheit bringen.

Im Kennenlern-Call schauen wir auf eine konkrete Situation aus eurem Alltag und ob ich dich mit meiner 1:1 Online Elternberatung nach dem **LilaLiebe® Konzept von Kathy Weber** begleiten kann.

Deine

Sandra



Hier Kennenlern-Call buchen

