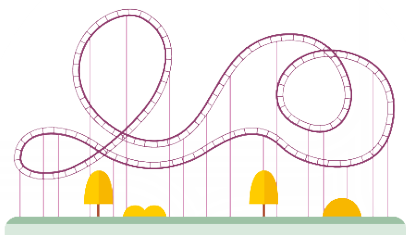
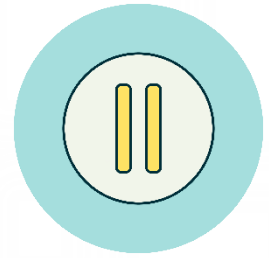




Der Pausenknopf

Der Pausenknopf ist eine Erste Hilfe, um die Gefühlsachterbahn auszubremsen. Eine Möglichkeit, um sich Zeit zu verschaffen, auf sich zu schauen und daraufhin – auch für die Kinder – bewusst anders zu reagieren.



Meine Grundhaltung

„Ich kann und will die Achterbahn ausbremsen!“

Machen Sie sich klar, dass Sie nicht vom anderen Elternteil abhängig sind. Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeiten, die Dinge anders zu machen als bisher, auch wenn der andere Elternteil sich nie ändern wird.

1

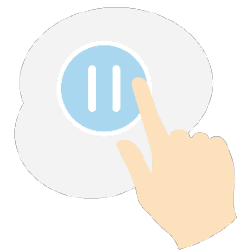
Den Pausenknopf drücken

Inhalt

- › Atmen Sie tief durch.
- › Entspannen Sie bewusst Ihre Muskulatur, um sich eine **kurze Pause** von der Situation zu verschaffen.

Formulierungshilfen

... Erstmal durchatmen...



2

Die innere Situation erforschen

Inhalt

- › Fragen Sie sich, was gerade in Ihnen vorgeht.
- › Welche inneren **Kommentare** kommen auf?
- › Welche **Gefühle** nehmen Sie wahr?



Formulierungshilfen

... Was passiert gerade in mir? ...
... Welche Gedanken kommen auf?...
... Wie ist mein Gefühl?...
... Wie fühlt sich mein Körper an?...



3

Sich auf das Ziel fokussieren

Inhalt

- Manchmal gerät das Ziel, nicht mehr Achterbahn fahren zu wollen und sich selbst gut zu tun, aus dem Blick. Stattdessen will man es dem anderen Elternteil heimzahlen oder sich nichts gefallen lassen. Besinnen Sie sich auf das, **was jetzt wichtig ist**.

Formulierungshilfen

... Ich kann und will die Achterbahn ausbremsen...



4

Sich einen hilfreichen inneren Kommentar holen

Inhalt

- Rufen Sie sich einen **inneren Kommentar** ins Gedächtnis, der Ihnen gleich helfen wird, das Gespräch gut weiterzuführen.



Tipps: Überlegen Sie sich am besten vorher schon, was Sie zu sich selbst sagen könnten.

- Der hilfreiche innere Kommentar kann sich auf Sie selbst oder Ihr Kind beziehen, aber auch auf den anderen Elternteil. Es hilft, den Kommentar **positiv**, also ohne Verneinungen zu formulieren, das hat einen deutlicheren Effekt.

Formulierungshilfen

...Ich tue mir selbst und meinem Kind gut...
 ...Ich will meinem Kind ein Vorbild sein...
 ...Ich möchte ruhig bleiben...
 ...Dies ist eine Übung: Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen...
 ...Ich werde gleich stolz auf mich sein, weil ich einen klaren Kopf behalten habe...
 ...Rom ist nicht an einem Tag erbaut worden, auch kleine Schritte sind wichtig...
 ...Ich tue so als wäre sie bzw. er nur eine Arbeitskollegin bzw. ein Arbeitskollege...
 ...Sie/Er kann auch nicht anders...
 ...Höflichkeit siegt...

Tipps: Probieren Sie ruhig unterschiedliche Kommentare aus, um zu wissen, welcher am besten zu Ihnen passt.

5



Reagieren Sie bewusst anders

- Lassen Sie sich von Ihrem hilfreichen inneren Kommentar leiten, und **reagieren Sie ganz bewusst**.
- Vertrauen Sie dabei in Ihre Fähigkeiten, die Dinge anders zu machen, selbst wenn der andere Elternteil dies nicht tut!

Tipps: Es ist oft gar nicht so einfach, den Pausenknopf zu drücken. Manchmal fehlt einem die Kraft, in der Achterbahn gegenzusteuern. Deshalb ist es wichtig, dass wir Stress möglichst früh erkennen und gut für uns sorgen. Oft braucht es auch mehrere „Bremsversuche“ um die Achterbahn anzuhalten, bleiben Sie dran und geben Sie nicht gleich beim ersten gescheiterten Bremsversuch auf.