



Wut-Notfallplan für Kinder



Gemeinsam vorbereiten, wenn es gerade ruhig ist



Warum ein Wut-Notfallplan helfen kann

Wut ist ein wichtiges Gefühl. Sie kann zeigen, dass etwas zu viel, unfair oder verletzend ist. In einem starken Wutmoment fällt es Kindern jedoch oft schwer, Worte zu finden oder eine passende Strategie auszuwählen. Ein gemeinsam vorbereiteter Plan erinnert an sichere Wege, die vorher in Ruhe besprochen wurden.



macht frühe Wutsignale sichtbar



hält persönliche Beruhigungsideen fest



benennt eine vertraute Ansprechperson



So bereitet ihr den Plan gemeinsam vor

1

Ruhigen Moment wählen

Nicht mitten im Wutsturm beginnen. Nehmt euch Zeit und bleibt neugierig.

2

Ideen des Kindes sammeln

Was spürt es im Körper? Was hilft wirklich? Mehrere Antworten dürfen richtig sein.

3

Plan griffbereit aufbewahren

Legt ihn an einen bekannten Ort und schaut ihn später gemeinsam wieder an.



MÄRLOS TIPP



Erst beruhigen, dann gemeinsam besprechen.

Im Wutmoment helfen eine ruhige Stimme, Sicherheit und wenige klare Worte oft mehr als lange Erklärungen.



Drei Fragen für einen ruhigen Moment



Woran merke ich, dass meine Wut größer wird?



Was hilft meinem Körper, wieder ruhiger zu werden?



Wen kann ich um Hilfe bitten?





Mein Wut-Notfallplan



Ich erkenne meine Wut, bevor sie ganz groß wird.

So merke ich, dass meine Wut wächst



Kreise ein oder ergänze, was du bei dir bemerkst.

- ☐ Mein Herz klopft schneller
- ☐ Mein Bauch wird fest
- ☐ Meine Hände werden zu Fäusten
- ☐ Mir wird heiß
- ☐ Ich atme schneller
- ☐ Ich werde unruhig
- ☐ Ich möchte schreien
- ☐ Etwas anderes: _____

Was hat meine Wut ausgelöst?



Das ist passiert: _____

Dabei habe ich gedacht: _____

MÄRLOS TIPP



Früh merken ist eine Stärke.
Dann kannst du deinen
Plan benutzen.



Wie stark ist meine Wut gerade?



noch klein

1

2

3

4

5

sehr groß



Wut darf da sein. Verletzen, beleidigen und Dinge kaputt machen sind trotzdem nicht in Ordnung.





Das hilft mir bei großer Wut



Ich wähle etwas aus, das sicher ist und mir guttut.

Erst einmal atmen

Atme langsam durch die Nase ein.
Puste dann aus, als würdest du eine
Kerze ausblasen. Wiederhole das fünfmal.



Welche Soforthilfe möchte ich ausprobieren?



Eine Pause machen

☐

Zehnmal kräftig
stampfen

☐

Ein Kissen fest
drücken

☐

Meine Wut malen

☐

Langsam von 10
rückwärts zählen

☐

Mit einer vertrauten
Person reden

☐

Mein Plan für den Wut-Notfall

- 1 Ich sage: _____
- 2 Ich gehe an diesen sicheren Ort: _____
- 3 Dann probiere ich diese Soforthilfe: _____



MÄRLOS TIPP



Du musst nicht alles
gleichzeitig machen.
Eine sichere Idee reicht
für den Anfang.



Ich darf wütend sein. Ich passe dabei auf mich, andere Menschen und Dinge auf.





Zurück zu meinem Ruhepol



Meine Wut wird kleiner. Ich schaue, was mir geholfen hat.

Das hat heute funktioniert



Diese Soforthilfe habe ich ausprobiert: _____



So habe ich mich danach gefühlt: _____



Das möchte ich beim nächsten Mal wieder versuchen: _____



Mein sicherer Ruheort



Male oder beschreibe einen Ort,
an dem du dich beruhigen kannst.



MÄRLOS TIPP



Zur Ruhe kommen braucht
manchmal Zeit.
Jeder kleine Schritt zählt.



Das kann ich beim nächsten Mal sagen



Ich brauche
eine Pause.



Bitte hilf mir.



Ich bin gerade
sehr wütend.



Ich möchte
kurz allein sein.

Mein eigener Satz: _____



Darauf bin ich stolz



Heute habe ich geschafft: _____



Ich bin stärker als meine Wut. Ich kann lernen, gut für mich zu sorgen.

