



MEIN NOTFALLKOFFER

Viele Kinder fühlen sich ihren Gefühlen und damit auch Situationen, die starke Gefühle hervorrufen, ausgeliefert. Im Notfallkoffer kannst du gemeinsam mit dem Kind Strategien und Übungen sammeln, die ihm helfen, aus einer bestimmten Notsituation rauszufinden.

Es geht darum, dass es lernt, seine Emotionen selbst zu regulieren. Dadurch erfährt das Kind Selbstwirksamkeit, was wiederum sein Selbstvertrauen, seinen Selbstwert und seine Resilienz stärkt.

Ihr könnt mehrere Notfallkoffer für verschiedene Situationen / Gefühle packen. Hier ein paar Beispiele:

- Wut
- Stress
- Angst / Panik
- Traurigkeit
- Lernblockade

In unserer **Blogreihe** zum Thema Gefühle findest du hilfreiche Tipps zur Emotionsregulation und mit welchen Strategien der Notfallkoffer gepackt werden kann.

👉 Zum Beitrag "**Gefühle #3: 10 Tipps zum Umgang mit Wut**"

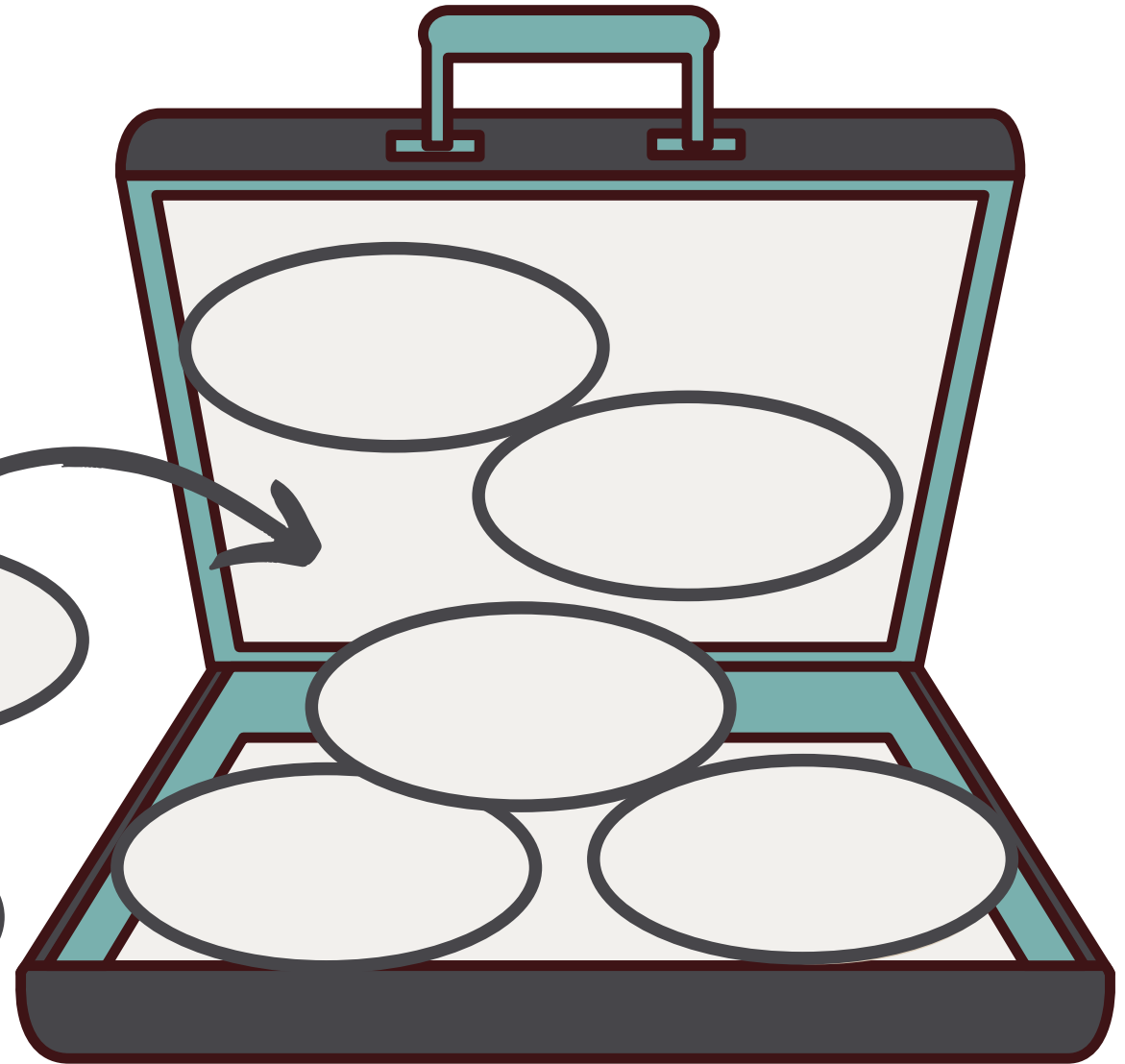
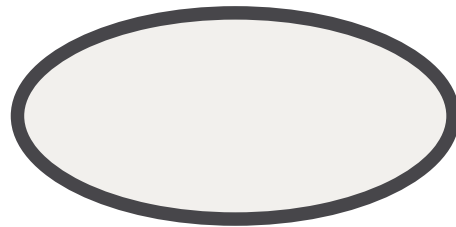
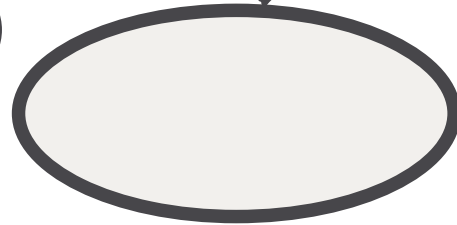
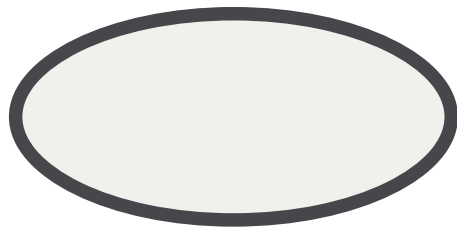


MEIN NOTFALLKOFFER

Diese Strategien und Übungen helfen mir,
wenn ich

.....

.....

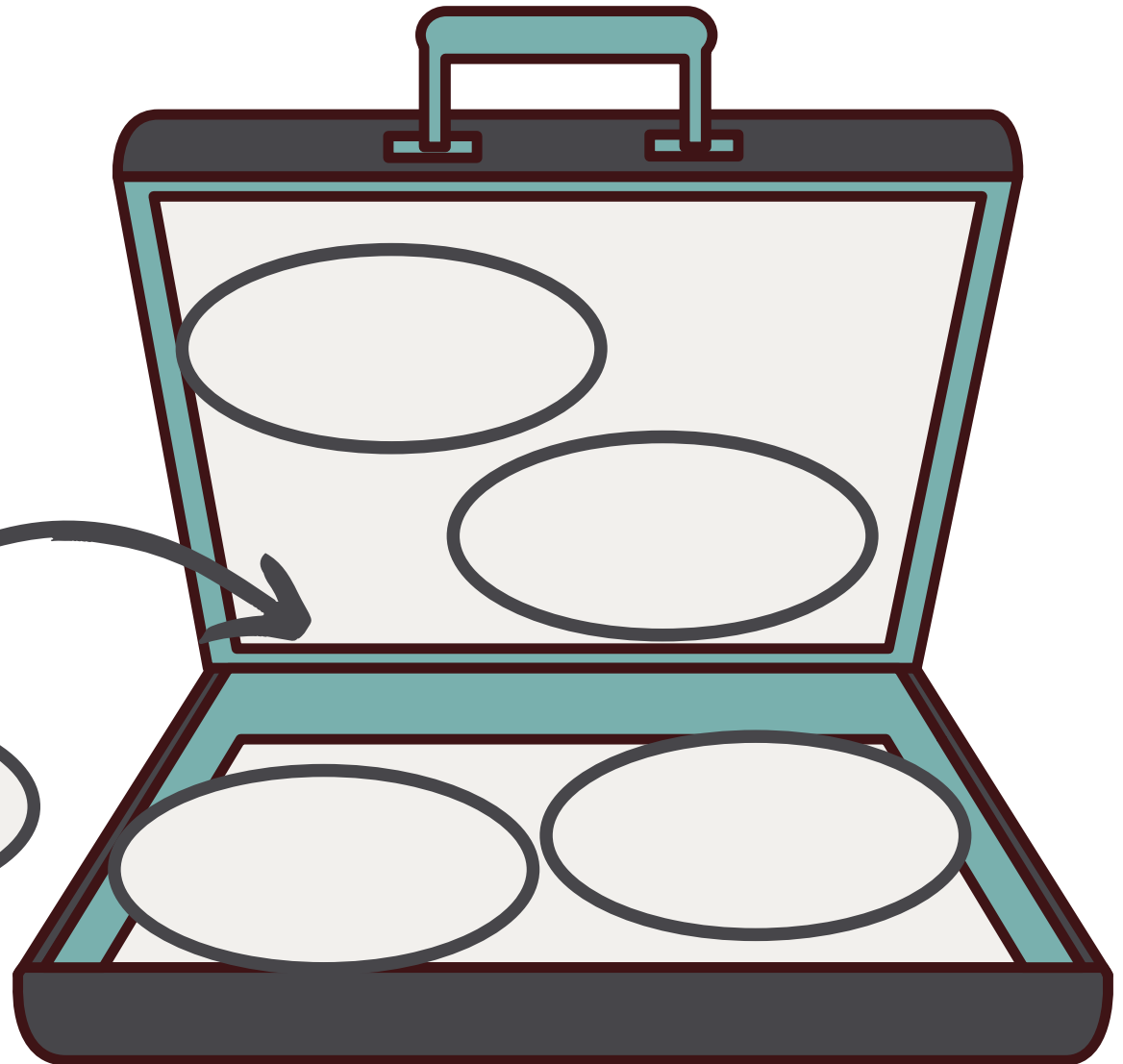
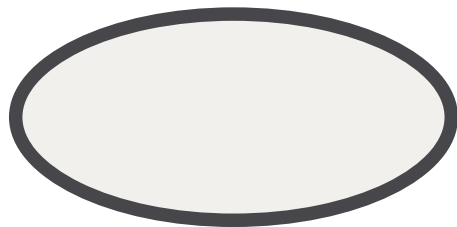
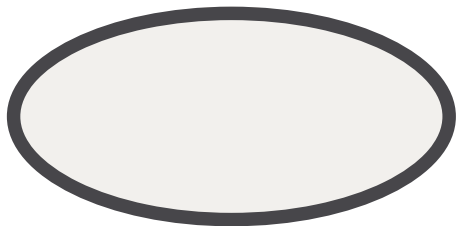




MEIN NOTFALLKOFFER

Diese Strategien und Übungen helfen mir,
wenn ich

.....
.....





LEARN, GROW & SPARKLE

[ZUR WEBSEITE](#)

QUELLENANGABE

Dieses Material wurde mit Canva.com erstellt. Alle verwendeten Bilder/Cliparts und Schriftarten stammen von Canva.com. Die Inhalte wurden von Sabrina Ritz erstellt.

DRUCK

Kopien sind nur für den Privatgebrauch für einen Haushalt oder im Coaching mit Kindern nur von dir als KäuferIn erlaubt. Ansonsten keine kostenlose oder kommerzielle Weitergabe erlaubt.

KONTAKT

www.uniquelearners.ch
E-Mail: info@uniquelearners.ch

© Copyright 2025 von Unique Learners