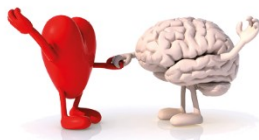


Wir schaffen es

und holen die ganze Kraft aus dem „Lockdown“

Gedanken begleiten uns mit Fragen, die unsere Gefühle bewegen.



Kinder und Stress: Von der Schnelligkeit in die Langsamkeit

Hans Selye, Arzt und Stressforscher formulierte seine Beobachtungen folgendermassen: „Eltern würden Kindern weniger Stresssituationen aussetzen, wenn sie erkennen, dass nicht alle Kinder Rennpferde sind. **Manche sind wie Schildkröten.**

Kinder brauchen länger, bis sie einen Wunsch oder eine Aufforderung seitens der Erzieher aufgenommen und verarbeitet haben, bevor sie entsprechend handeln können.

25 bis 30 Sekunden

Probieren Sie es aus, Ziel oder Wunsch nur einmal klar formulieren, ruhig beobachten. Atmen Sie bei aufkommender Ungeduld tief durch und bleiben Sie ruhig. Geben Sie Ihren Kindern diese Zeit zur Umsetzung! Und Ihre Kinder tun, WAS Sie wollen! Ziel erreicht!

Atemübung für Sie und oder mit den Kindern

Um Anspannung, Angst Wut und Stress zu begegnen, versuchen Sie mit Ihren Gefühlen und Gedanken langsam und gelassen in einen Ruhezustand zu kommen!

Tief einatmen, dem Atmen ruhig nachspüren, und wieder langsam ausatmen Spüren Sie nach, was in Ihrem Körper geschieht, wo sich der Atem befindet und wie es sich anfühlt. Nach der Übung bewusst nachspüren. Zwei bis zehn Minuten, je nach Zeitfenster und Übungserfahrung.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige Osterzeit! Bis bald bei den nächsten Übungen!

Ihre Margrith Lenz

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Margrith Lenz • www.berufeltern.ch • margrith.lenz@berufeltern.ch • Tel. 076 411 78 18
Weitere Infos über mich und meinen beruflichen Werdegang finden Sie auf meiner Website.