



Ich wähle meine Reaktion. Nicht jeder Konflikt bestimmt mich.



Selbstregulation im Konflikt – ruhig bleiben. klar denken. gut handeln.

1. ALI

- A** **Atmen**
Ich atme bewusst ein und aus.
- L** **Lächeln**
Ich lockere mich und bleibe freundlich zu mir.
- I** **Innehalten**
Ich mache eine Pause, bevor ich reagiere.



Ich darf meine Gefühle fühlen und trotzdem bewusst wählen, wie ich handle. ♡

2. STOP-METHODE

- S** **Stop**
Ich halte inne.
- T** **Tief durchatmen**
Ich atme ruhig und langsam.
- O** **Observieren**
Was fühle ich?
Was passiert gerade?
- P** **Präsent handeln**
Ich entscheide bewusst, statt impulsiv zu reagieren.



3. AMPEL-MODELL



- STOPP**
Ich sage oder tue erst mal nichts.
- NACHDENKEN**
Ich nehme meine Gefühle und Bedürfnisse wahr.
- HANDELN**
Ich kommuniziere ruhig, klar und respektvoll.



4. 3A-REGULATION

- A** **Anhalten**
Ich halte inne und unterbreche den Automatismus.
- A** **Annehmen**
Ich akzeptiere meine Gefühle und die Situation.
- A** **Anders reagieren**
Ich wähle eine hilfreiche Reaktion.



5. SOS-TECHNIK

- S** **Stoppen**
Ich stoppe, was ich gerade tue oder sagen will.
- O** **Orientieren**
Ich frage mich: Was ist gerade wichtig?
Was brauche ich?
- S** **Selbst beruhigen**
Ich nutze eine Strategie, die mir guttut.



6. SELBSTBERUHIGUNG ÜBER DEN KÖRPER

- Bewusst ausatmen**
Länger ausatmen als einatmen.
- Füße am Boden spüren**
Ich bin hier. Ich bin sicher.
- Hände aufs Herz legen**
Ich gebe mir selbst Halt.
- Schultern lockern**
Ich lasse Anspannung los.
- Langsam sprechen**
Ich spreche ruhig und klar.



7. INNERE FRAGEN BEI KONFLIKTEN

- Was fühle ich gerade?
- Was brauche ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was würde mir jetzt guttun?
- Wie möchte ich reagieren – statt reagieren zu müssen?



8. GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (NACH M. ROSENBERG)

- 1 Beobachtung**
Ich beschreibe, was ist.
- 2 Gefühl**
Ich sage, was ich fühle.
- 3 Bedürfnis**
Ich nenne, was ich brauche.
- 4 Bitte**
Ich bitte um etwas Konkretes.



9. PERMA – FÜR INNERE STÄRKE

- P** **Positive Emotionen**
Ich sammle gute Momente.
- E** **Engagement**
Ich tue, was mich erfüllt.
- R** **Relationships**
Ich pflege wertvolle Beziehungen.
- M** **Meaning (Sinn)**
Ich lebe in Einklang mit meinen Werten.
- A** **Accomplishment (Erfolg)**
Ich erkenne meine Fortschritte und feiere sie.



ERINNERE DICH:



Ich bin wichtig.



Ich darf für mich sorgen.



Ich bin genug, so wie ich bin.



Ich wachse an meinen Erfahrungen.



Ich habe die Kraft, bewusst zu wählen.



Ruhig bleiben ist keine Schwäche. Es ist meine Stärke. ♡

