

PROJEKT:  
NOTFALLKOFFER



# PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 0-6 JAHRE & IHRE ELTERN

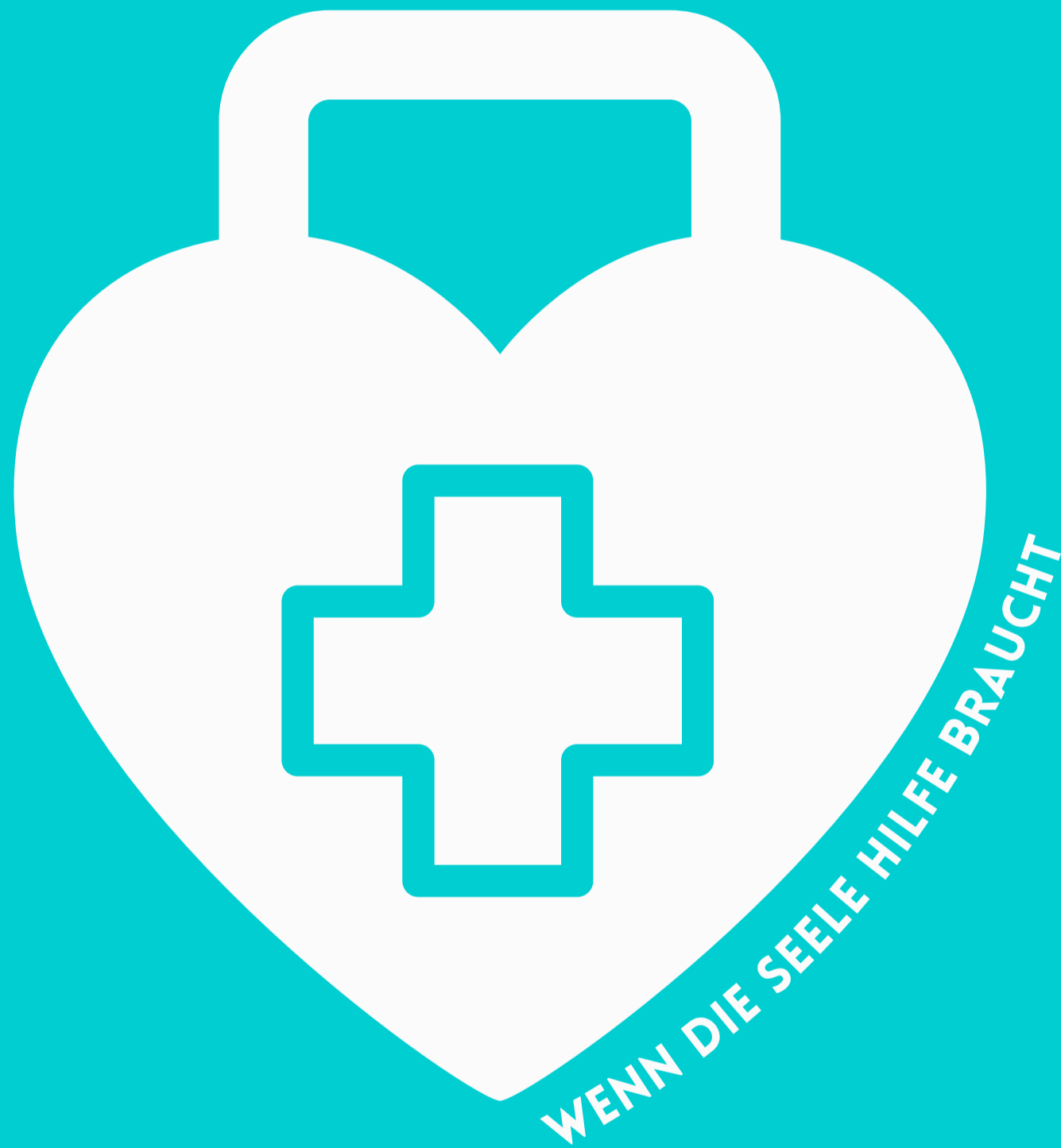
## PACKLISTE:

- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK AB 6 JAHRE)
- AROMAÖL
- KRAFTTIER (ZB KL. SCHLEICHTIER)
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE (ELTERN)
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

TRAUT EUCH KREATIV  
ZU WERDEN, DIE  
MATERIALIEN KÖNNEN  
AUCH GEBRAUCHT  
ODER  
SELBSTGEBASTELT SEIN

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

# PROJEKT: NOTFALLKOFFER



## KARTENSET

FÜR KINDER VON 0-6 JAHREN  
& IHRE ELTERN



**WIR SIND FROH, DASS IHR NUN IN SICHERHEIT SEID.**

**DIESE KISTE GEHÖRT NUN DIR UND DEINEM KIND  
UND SOLL EUCH DABEI HELFEN, MIT ANGST UND  
PANIK UMZUGEHEN.**

**ES SIND GANZ EINFACHE IDEEN, DIE DURCH EIN  
BISSCHEN ANLEITUNG GANZ VIEL ENTLASTUNG  
BIETEN KANN.**

**BEI DEN DINGEN, DIE IHR ERLEBT HABT, IST ANGST  
UND PANIK EINE NORMALE REAKTION DES KÖRPERS  
UND DER SEELE, UM DIE ERLEBNISSE ZU  
VERARBEITEN. VERTRAUE DIR UND DEINEM KIND,  
DASS IHR DIESE KRISE MEISTERT. DER MENSCH IST  
DARAUF AUSGELEGT, KRISEN ZU ÜBERSTEHEN.**

**DIESER ZUSTAND JETZT WIRD VORÜBER GEHEN.**

**DAS IST SICHER!**



**DU BIST STARK. DU BIST EIN MÄDCHEN ODER EIN JUNGE UND HEIßT:....  
DU HAST NICHT NUR EINEN TOLLEN NAMEN UND EIN „ICH“, SONDERN DU HAST AUCH EINEN KÖRPER. DEINEN NAMEN HAT VIELLEICHT NOCH JEMAND ANDERES, ABER DEIN ICH UND DEINEN KÖRPER HAST NUR DU. DU BIST EINZIGARTIG!  
DEIN KÖRPER IST GANZ SCHÖN STARK, ER KANN MIT DEINEM ICH ZUSAMMEN SO VIELE TOLLE DINGE MACHEN! DU KANNST SEHEN UND DIE WEIßEN WOLKEN AM BLAUEN HIMMEL ZÄHLEN, DU KANNST DIE NASSEN REGENTROPFEN SPÜREN, DIE WÄRME DER SONNE, DIE KÄLTE DES WINDES UND DES SCHNEES. DU HÖRST DIE VOGEL ZWITSCHERN, DIE STIMMEN ANDERER MENSCHEN UND DEINEN ATEM. DU SCHMECKST DEIN ESSEN UND RIECHST ES AUCH: WAS ISST DU AM LIEBSTEN? WENN ES DIR GUT GEHT, DANN KANNST DU VIELE TOLLE SACHEN ERLEBEN!  
DEIN KÖRPER KANN AUCH GANZ SCHÖN VIEL AUSHALTEN, VIEL MEHR, ALS DU DENKST!  
NUN GIBT ES DINGE IM LEBEN, DIE EINFACH ZU VIEL FÜR DEINEN KÖRPER SIND. DANN FÜHLST DU DICH TRAUIG, WÜTEND, ALLEINE ODER SCHWACH ODER ALLES ZUSAMMEN. VIELLEICHT FÜHLST DU DANN AUCH GAR NICHTS ODER HAST EINFACH NUR ANGST. SO REAGIERT EIN GESUNDER KÖRPER AUF EIN ERLEBNIS, DASS EINFACH ZU VIEL IST. ALS KLEINES KIND GANZ SCHNELL VON ZU HAUSE WEG ZU MÜSSEN IST Z. B. SO EIN ERLEBNIS. DEIN KÖRPER SAGT DIR MIT DER ANGST, DASS IHR BEIDE RICHTIG GUT AUFPASSEN MÜSST, DAMIT IHR SO ETWAS NICHT NOCH EINMAL ERLEBT.  
DU KANNST MIT DEINER ANGST REDEN UND IHR SAGEN: WIR SIND IN SICHERHEIT! WIR SIND NICHT ALLEIN! WIR SIND STÄRKER, ALS WIR GLAUBEN!  
DABEI HILFT DIR VIELLEICHT, WENN DU DEINEN ATEM BEOBACHTEST, WIE DEIN BAUCH GANZ GROß UND DICK WIRD, WENN DU EINATMEST UND GANZ KLEIN UND DÜNN WIRD, WENN DU AUSATMEST. BEWEGE DEINEN KÖRPER IMMER WIEDER, HÜPFE, RENNE, TANZE AUCH WENN ER GERADE KEINE LUST DAZU HAT, DAS IST GUT GEGEN DIE ANGST.SUMME ODER SINGE DER ANGST EIN SCHLAFLIED ODER DEIN LIEBLINGSLIED VORLAS MAG SIE GERN, DANN BERUHIGT SIE SICH.  
DEIN KÖRPER BRAUCHT EIN BISSCHEN ZEIT, DU HAST GANZ VIEL DAVON!  
SCHÖN, DASS DU GEHÖRT HAST & SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!**



**DIE FOLGENDEN PUNKTE HELFEN DEINEM NERVENSYSTEM, ALSO DEINEM GEHIRN, SICH AUF ETWAS ANDERES ALS DIE ANGST ZU KONZENTRIEREN.**

**DU KANNST DIE PUNKTE EINZELN ODER DER REIHE NACH ABARBEITEN, WENN DU MERKST, DASS ANGST HOCH KOMMT.**

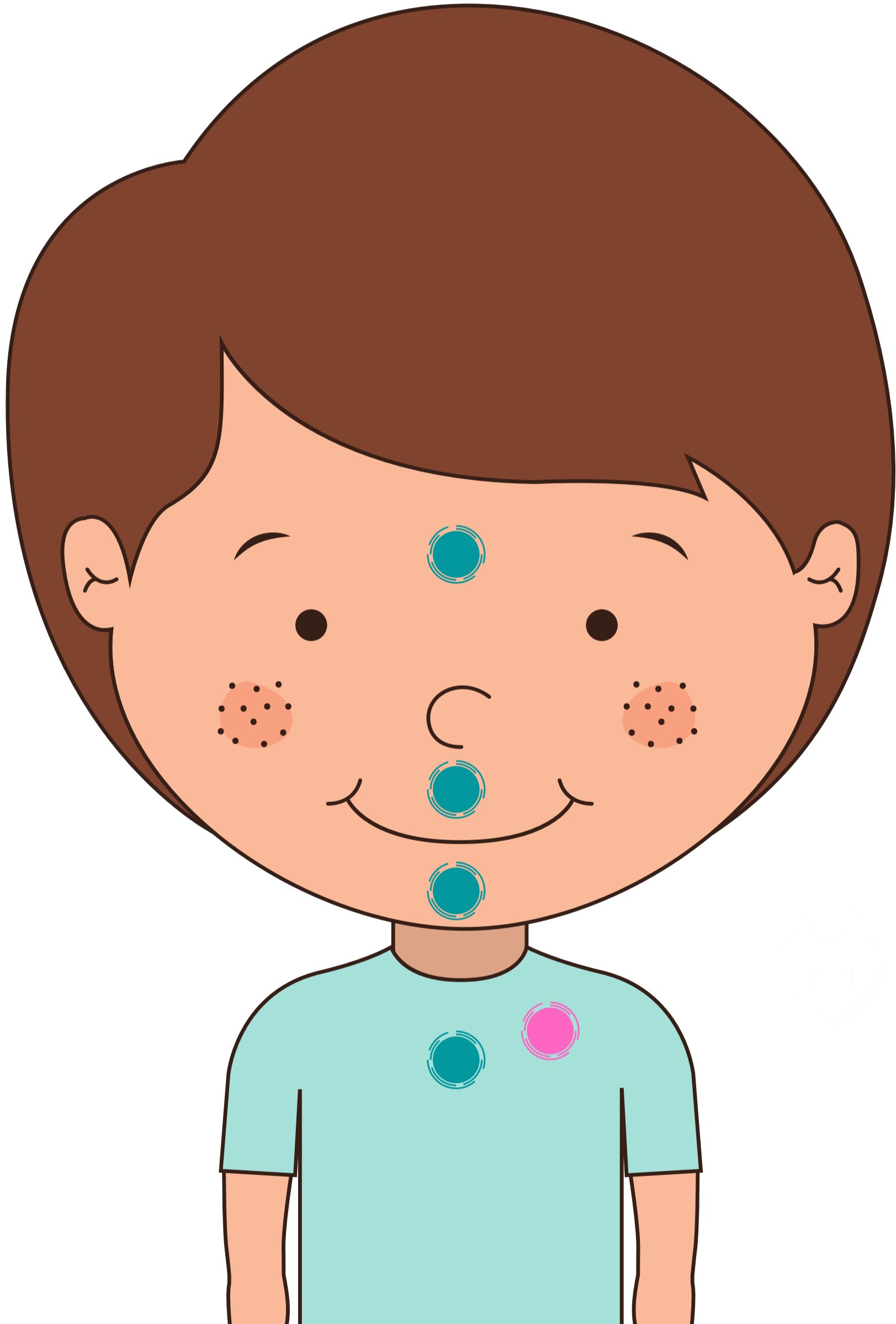
**ANZEICHEN VON ANGST UND PANIK SIND ZUM BEISPIEL HERZRASEN, SCHWITZIGE HÄNDE, ZITTERN, FRIEREN, ÜBELKEIT, INNERE UNRUHE, BAUCHSCHMERZEN.**

**DAS SIND NORMALE REAKTIONEN DES KÖRPERS, AUCH WENN SIE SICH NICHT GUT UND NORMAL ANFÜHLEN.**

**SCHAU MAL, OB DU EINE LIEBLINGSÜBUNG HAST, DIE DIR UND EUCH BESONDERS GUT HILFT.**



- 1. LASSE KALTES WASSER ÜBER DEINE HANDGELENKE LAUFEN ODER LEGE DIR EINEN KALTEN WASCHLAPPEN IN DEN NACKEN**
- 2. MASSIERE DIR SELBST DIE HÄNDE UND FÜßE MIT DEM ISELBALL/MASSAGEBALL. MASSIERE DEINEM KIND DEN RÜCKEN MIT DEM MASSAGEBALL.**
- 3. TRÄUFLE ETWAS AROMAÖL AUF DAS OBERTEIL ODER KOPFKISSEN DES KINDES**
- 4. SCHAUE DIR AUF KARTE 5 DEN PINKEN PUNKT AN. REIBE DIESEN PUNKT AUF DER BRUST DEINES KINDES IN KREISENDEN BEWEGUNGEN IM UHRZEIGERSINN MIT DER SALBE EIN UND SAGE DABEI: "AUCH WENN DU GERADE ANGST HAST, BLEIBST DU IN SICHERHEIT. DU BIST IN DIR SICHER. ES GEHT WEITER. ICH PASSE AUF DICH AUF. WIR SIND STÄRKER, ALS DU GERADE DENKST UND FÜHLST."**
- 5. KLOPFE MIT ZWEI FINGERN DEINEM KIND IM GESICHT ZWISCHEN DIE AUGENBRAUEN, ZWISCHEN NASE UND MUND, AUF DAS KINN UND AUF DAS BRUSTBEIN. JEWEILS ZWISCHEN 15-20 MAL, IN DEM TEMPO WAS SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT**
- 6. JE NACH ALTER: GIB DEINEM KIND DAS KRAFTTIER/BESCHÜTZERTIER, DASS ES SICH AUSGESUCHT HAT UND ERINNERE ES DARAN, DASS DAS TIER ES NUN BESCHÜTZEN WIRD.**



**WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT**

