

PROJEKT:
NOTFALLKOFFER



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 6-12 JAHRE

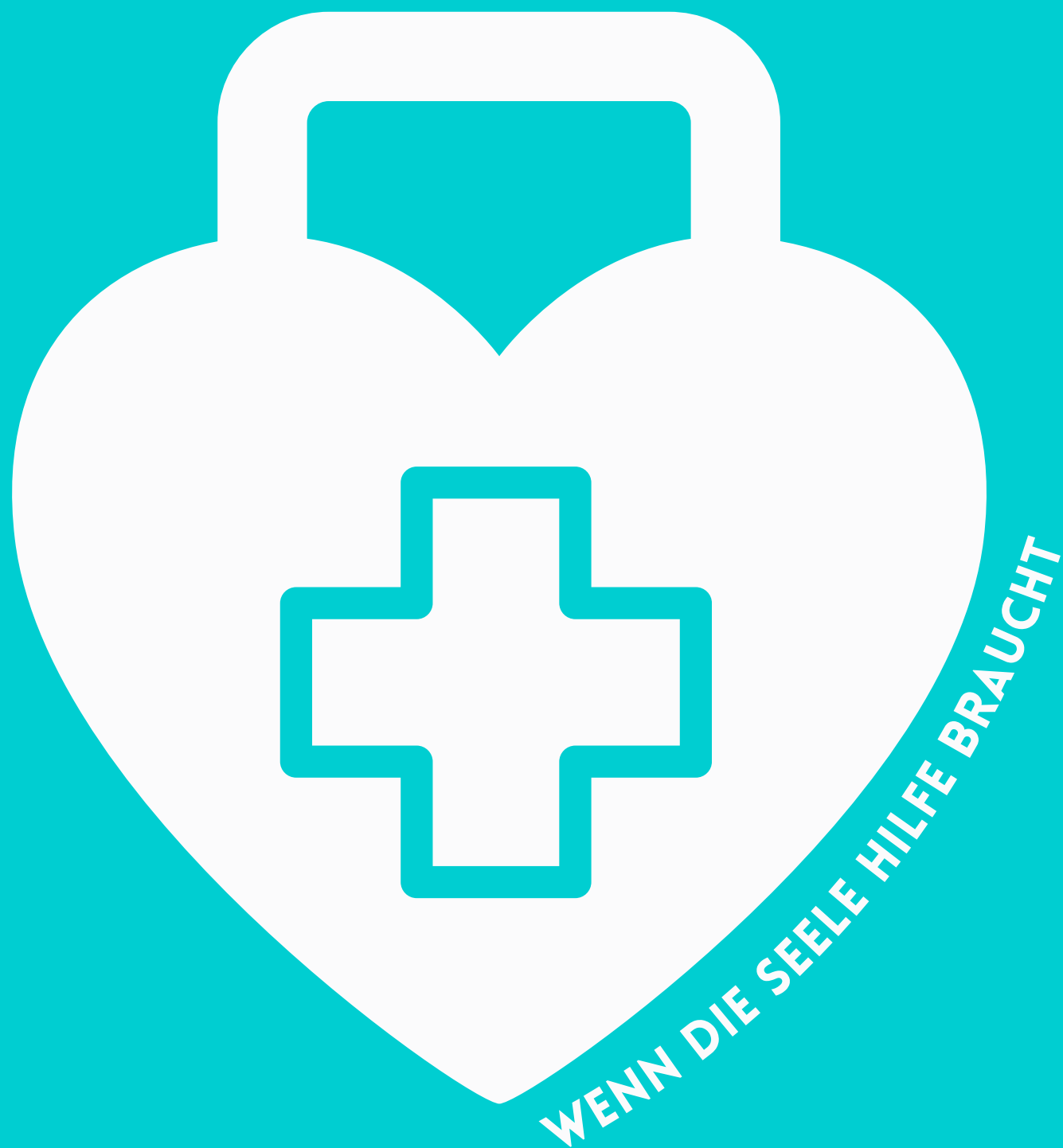
PACKLISTE:

- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- KRAFTTIER (ZB KL. SCHLEICHTIER)
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- 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 6-12 JAHREN



WIR SIND FROH, DASS IHR NUN IN SICHERHEIT SEID.

DIESE KISTE GEHÖRT NUN DIR 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, DASS IHR DIESE KRISE MEISTERT. DER MENSCH IST DARAUF AUSGELEGT, KRISEN ZU ÜBERSTEHEN.

DIESER ZUSTAND JETZT WIRD VORÜBER GEHEN.

DAS IST SICHER!



**GANZ SCHÖN VIEL HAST DU IN DER LETZTEN ERLEBT. SO VIEL, DASS HÄTTEST DU DIR VORHER WAHRSCHEINLICH GAR NICHT VORSTELLEN KÖNNEN!
DU HAST VIELLEICHT GANZ VIELE GEDANKEN IM KOPF UND GEFÜHLSCHAOS IM BAUCH. VIELLEICHT FÜHLST ABER AUCH GAR NICHTS UND FÜHLST DICH WIE TAUB. VIELLEICHT IST DA ABER AUCH NUR EINE RIESENGROßE ANGST. DIESE ANGST ZEIGT, DASS DEIN KÖRPER GESUND IST! DU BIST VOLLKOMMEN IN ORDNUNG! DU HAST HAST ETWAS ERLEBT, WAS ÜBERHAUPT NICHT IN ORDNUNG IST UND WAS EINFACH VIEL VIEL VIEL ZU VIEL IST!**

DEIN KÖRPER UND DU, IHR 2, SEID VIEL STÄRKER, ALS ES SICH JETZT VIELLEICHT ANFÜHLT. DU HAST KRAFT, AUCH WENN DU SIE VIELLEICHT NICHT OFT SPÜREN KANNST. DU BIST WERTVOLL UND WICHTIG UND EIN ABSOLUT TOLLER MENSCH! DU WIRST ES SCHAFFEN, DICH WIEDER STÄRKER UND NICHT MEHR SO TRAURIG ZU FÜHLEN. MACHE DIR BEWUSST, DASS DU JETZT IN SICHERHEIT BIST. SCHAU DICH IN DEINER UMGEBUNG UM UND NIMM WAHR, DASS DIR GEHOLFEN WIRD. DEIN KÖRPER BRAUCHT ZEIT DAFÜR, DIES WIRKLICH GLAUBEN ZU KÖNNEN. NIMM DIR DIE ZEIT DIE DU BRAUCHST, HAB GEDULD MIT DIR. HALTE DEINEN KÖRPER UND DEIN ICH IN BEWEGUNG, SAG DIR Z. B. EIN GEDICHT AUF ODER LERNE DEUTSCHE WÖRTER, ZÄHLE GEGENSTÄNDE, BEOBACHTE DEINEN ATEM, SINGE, MACHE LIEGESTÜTZE, SPÜRE, WIE DEIN BAUCH SICH BEI DER EINATMUNG NACH VORNE WÖLBT UND BEI DER AUSATMEN ZURÜCKZIEHT. DAS ZEIGT DEINER ANGST, DAS JETZT GERADE ALLES GUT IST, IHR SICHER SEID UND SIE AUCH MAL PAUSE MACHEN KANN.

GLAUBE AN DICH UND DEINE KRAFT: DU BIST MUTIGER ALS DU GLAUBST, STÄRKER ALS ES SCHEINT UND KLÜGER ALS DU DENKST!

SCHÖN, DASS DU ZUGEHÖRT 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.

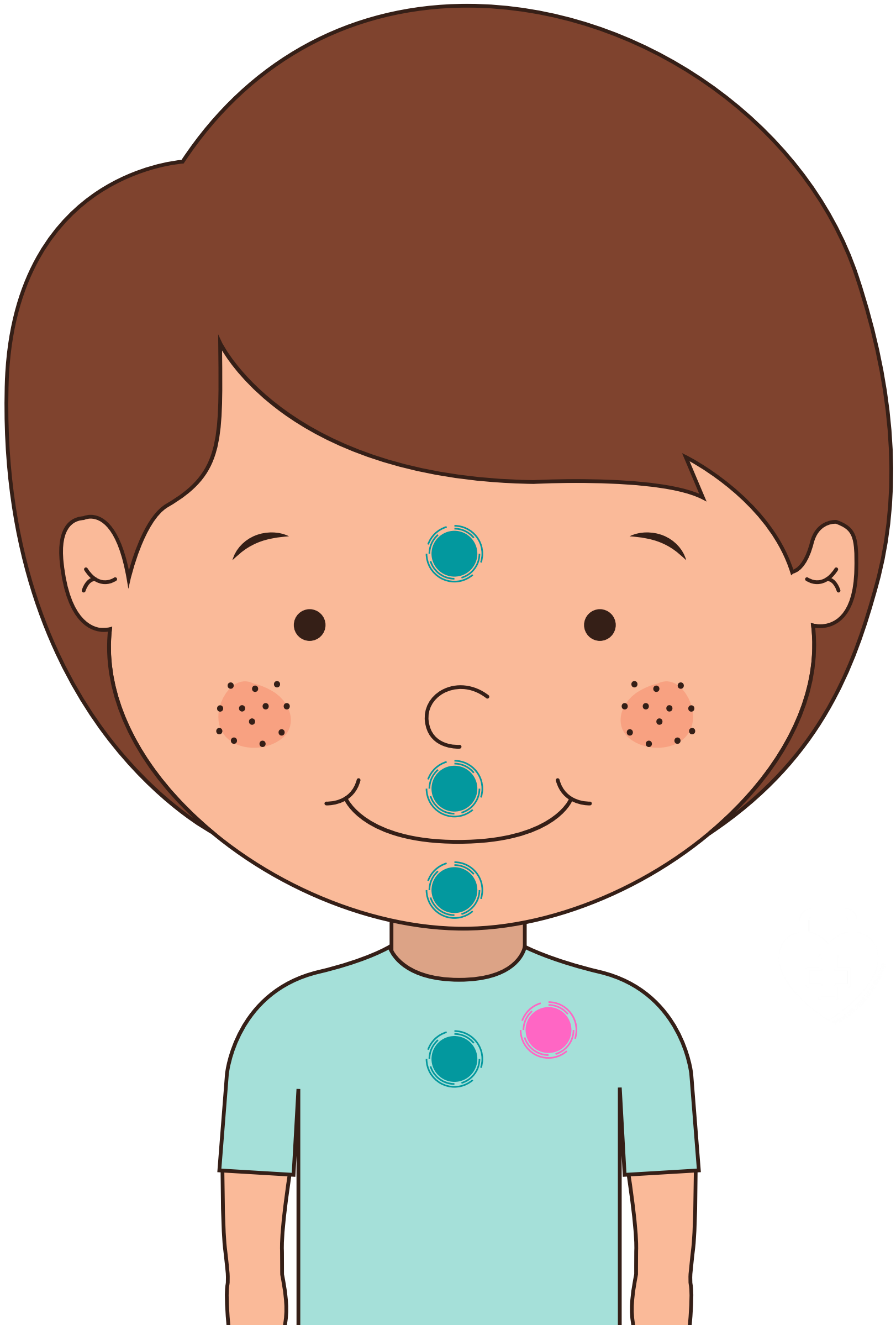
ANZEICHEN VON ANGST UND PANIK SIND ZUM BEISPIEL HERZRASEN, SCHWITZIGE HÄNDE, ZITTERN, FRIEREN, ÜBELKEIT, INNERE UNRUHE, BAUCHSCHMERZEN.

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.
3. NUTZE DEN KLEINEN METALLRING UND MASSIERE DAMIT JEDEN EINZELNEN DEINER FINGER. AUF UND AB STREIFEN.
4. RENNE EINE TREPPE SCHNELL RAUF UND RUNTER
5. BENENNE 5 DINGE DIE DU HÖRST, 4 DINGE DIE DU SIEHST UND 3 DINGE DIE DU SPÜRST.
6. TRÄUFLE ETWAS AROMAÖL AUF DAS OBERTEIL ODER KOPFKISSEN DES KINDES. TRÄUFLE DIR SELBST ETWAS AROMAÖL AUF DEINE HANDGELENKE, IN DEINEN NACKEN ODER AUF DEIN OBERTEIL.
7. ISS` EIN SAURES KAUGUMMI (CENTER SHOCK).
8. SCHAUE DIR AUF KARTE 5 DEN PINKEN PUNKT AN. REIBE DIESEN PUNKT AUF DER BRUST IN KREISENDEN BEWEGUNGEN IM UHRZEIGERSINN MIT DER SALBE EIN UND SAGE LAUT DABEI:
"AUCH WENN ICH GERADE ANGST HABE, BLEIBE ICH IN SICHERHEIT. ICH BIN IN MIR SICHER. ES GEHT WEITER. ICH BEHALTE DEN ÜBERBLICK. ICH BIN STÄRKER, ALS ICH GERADE DENKE UND FÜHLE.
9. KLOPFE MIT ZWEI FINGERN ERST ZWISCHEN DEINEN AUGENBRAUEN, DANN ZWISCHEN NASE UND MUND, DANN AUF DAS KINN UND AUF DAS BRUSTBEIN. JEWEILS ZWISCHEN 15-20 MAL, IN DEM TEMPO WAS SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT
10. NIMM DIR DEIN KRAFTTIER UND BITTE ES ERNEUT, DICH ZU BESCHÜTZEN. STELLE ES NEBEN DICH, WENN DU SCHLÄFST.



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT