

PROJEKT:
NOTFALLKOFFER



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON AB 12 JAHRE

PACKLISTE:

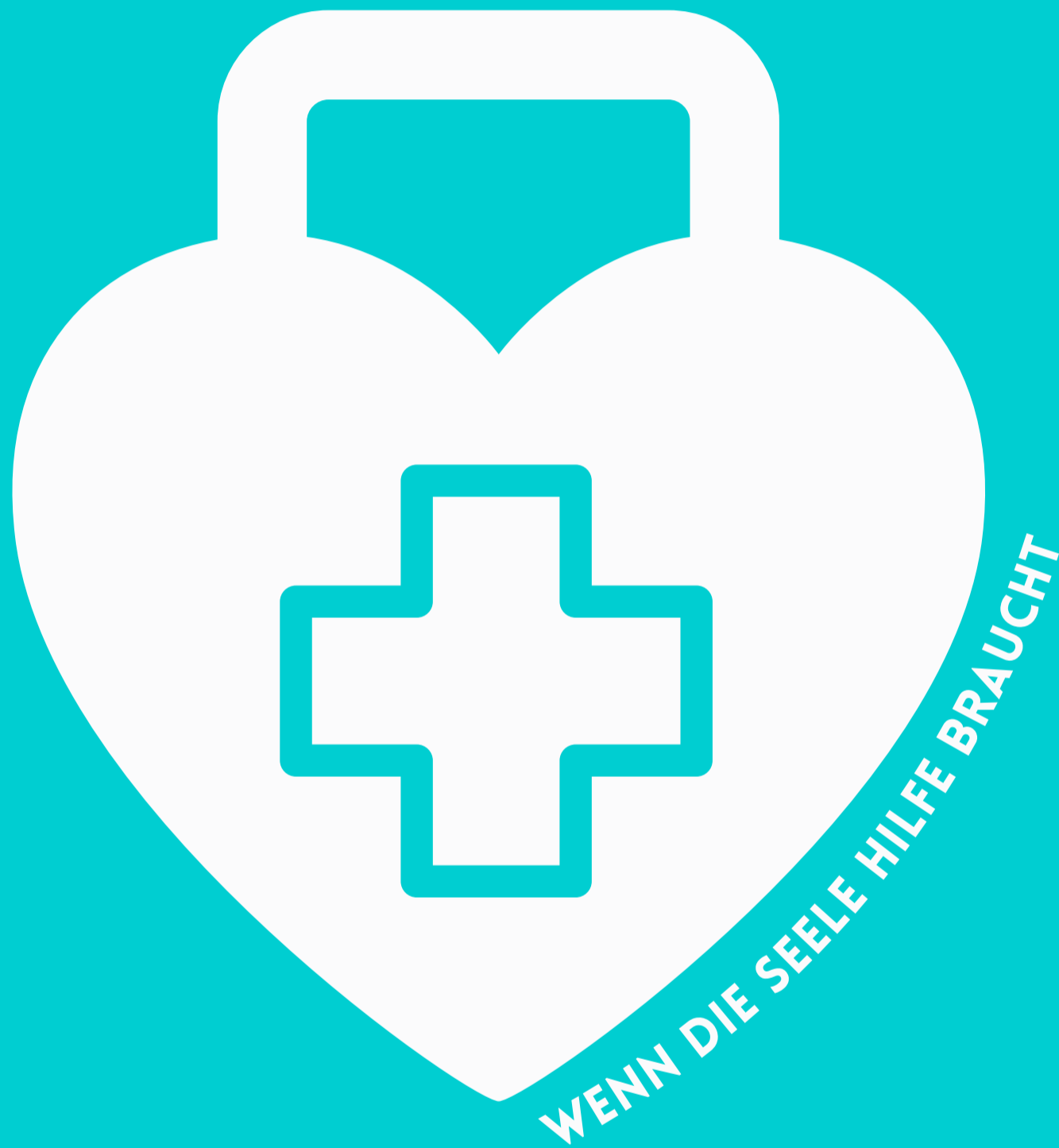
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

 (FINDET IHR AUF WWW.PROJEKT-NOTFALLKOFFER.ORG)

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

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



KARTENSET

FÜR KINDER VON AB 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!



ES LIEGEN ANSTRENGENDE TAGE HINTER DIR, DU HAST EINIGES ERLEBT. WAS DU DIR VORHER VIELLEICHT NICHT HÄTTEST VORSTELLEN KÖNNEN. UND DOCH HAST DU ES GESCHAFFT, JETZT IN SICHERHEIT ZU SEIN!

DIE GEDANKEN UND BILDER AN DEN WEG BIS HIERHER, DIE SORGEN UM DIE MENSCHEN, DIE NOCH IN DEINER HEIMAT SIND, SIND WAHRSCHEINLICH SEHR SCHWER ZU ERTRAGEN UND MACHEN DICH SEHR UNRUHIG.

DER MENSCHLICHE KÖRPER KANN SEHR VIEL AUSHALTEN, MEHR, ALS DU DIR VIELLEICHT DENKST. FÜR SEHR SCHWIERIGE UND BEDROHLICHE SITUATIONEN DES LEBENS, STEHT DEM KÖRPER EIN „NOTFALL-PROGRAMM“ ZUR VERFÜGUNG. DURCH DIESES PROGRAMM IST ES MÖGLICH, SEHR VIELES AUSZUHALTEN, OHNE VOLLSTÄNDIG ZUSAMMENZUBRECHEN UND IRGENDWIE WEITERZUMACHEN.

GLEICHZEITIG IST DIES EINE EXTREME ANSTRENGUNG UND ES BRAUCHT ZEIT, BIS SICH DER KÖRPER, DIE SEELE UND DIE GEDANKEN WIEDER BERUHIGEN.

DU KANNST DICH SELBST UND DEINEN KÖRPER AKTIV UNTERSTÜTZEN, DAMIT DU DICH INSGESAMT WIEDER WOHLER UND SICHERER FÜHLEN. DEIN KÖRPER BEFINDET SICH WAHRSCHEINLICH NOCH IN EINER STARKEN AUFREGUNG, DU FÜHLST DICH DAUERHAFT ANGESpanNT UND HAST PERMANENT ANGST, OBWOHL DU DICH JETZT IN SICHERHEIT BEFINDEST! BLEIB IN BEWEGUNG, SPÜRE DEINEN ATEM, WIE SICH DER BAUCH NACH VORNE WÖLBT, WENN DU EINATMEST UND WIEDER ZURÜCK ZIEHT, WENN DU AUSATMEST. MACH DIR IMMER WIEDER BEWUSST, DASS DU LEBST, ATMEST UND IN SICHERHEIT BIST. DIE ANGST WILL DICH NUR WARNEN, DASS DIR NICHT NOCHMAL ETWAS SEHR BELASTENDES PASSIERT UND DAHER IST SIE IMMER PRÄSENT. DU KANNST DIE ANGST SELBST VERRINGERN UND SELBST BERUHIGEN, Z. B. MIT DEN WISSENSCHAFTLICH NACHWEISLICH WIRKSAMEN TECHNIKEN AUS DIESEM NOTFALLKOFFER.

DENK NICHT ZU WEIT IN DIE ZUKUNFT, DAS VERUNSICHERT DICH NOCH MEHR UND WER WEIß, WAS NOCH ALLES GUTES AUF DICH WARTET :-). BLEIB MIT DEINEN GEDANKEN UND IHRER AUFMERKSAMKEIT SO GUT ES GEHT IM HIER UND JETZT, SPÜRE DEINEN KÖRPER UND SEINE LEBENDIGKEIT.

DU BEKOMMST HILFE UND BIST NICHT ALLEIN! UND STÄRKER ALS DU DENKST!

ALLES GUTE FÜR DICH...



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.

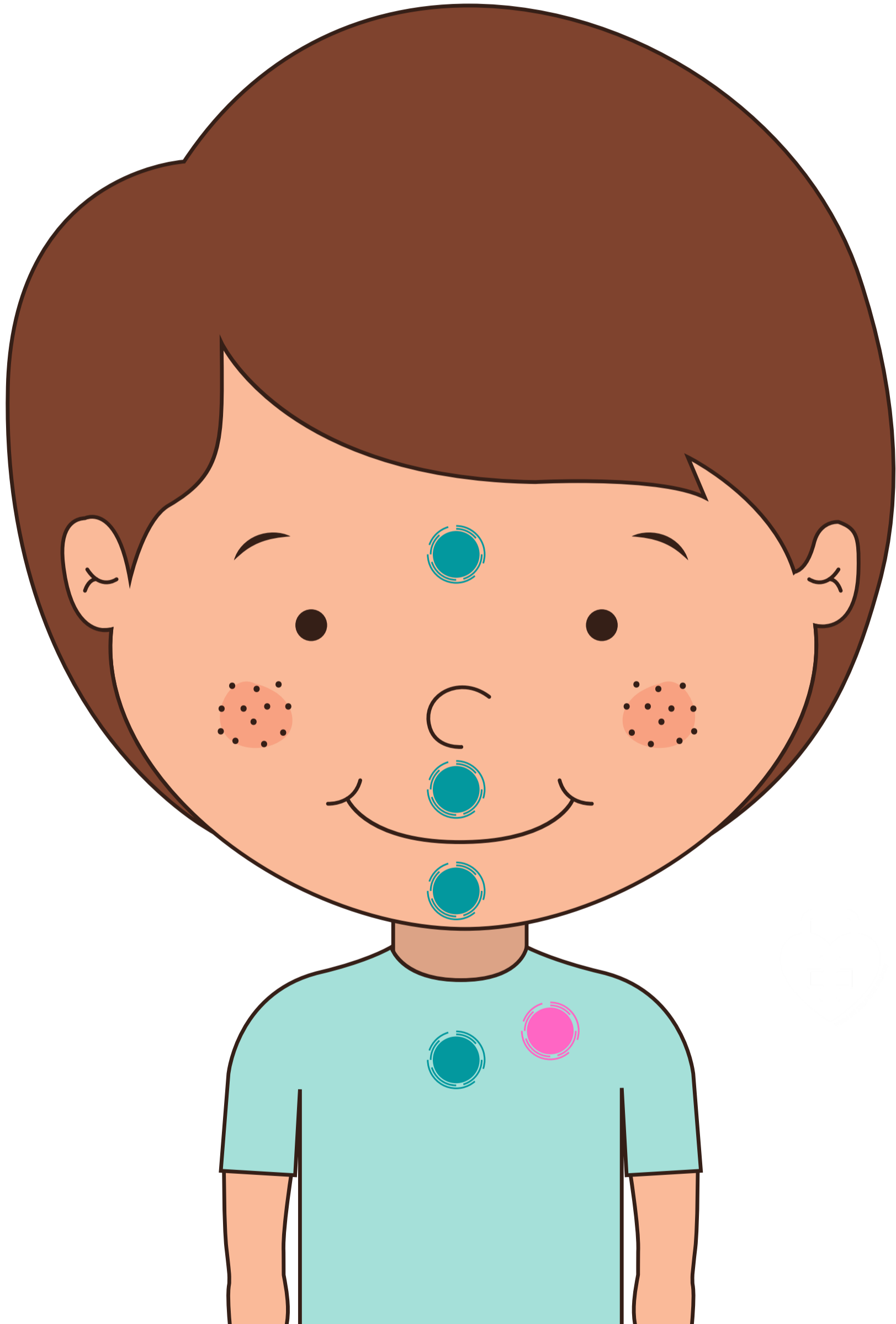
ANZEICHEN VON ANGST UND PANIK SIND ZUM BEISPIEL HERZRASEN, SCHWITZIGE HÄNDE, ZITTERN, FRIEREN, ÜBELKEIT, INNERE UNRUHE, BAUCHSCHMERZEN.

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. 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 DIR SELBST ETWAS AROMAÖL AUF DEINE HANDGELENKE, IN DEINEN NACKEN ODER AUF DEIN OBERTEIL.
7. ISS` EIN SAURES KAUGUMMI (CENTER SHOCK) ODER NIMM EINE HALBE VITAMIN C BRAUSTABLETTE IN DEN MUND (SEI DABEI VORSICHTIG, DASS DU DICH NICHT VERSCHLUCKST).
8. 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 LAUT: 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. UMSCHLIEßE DEN KRAFTSTEIN DEINER KETTE MIT EINER HAND UND SAGE DIR DIE SÄTZE: AUCH WENN ICH GERADE ANGST HABE, BLEIBE ICH IN SICHERHEIT DU BIST IN DIR SICHER. ES GEHT WEITER. ICH BEHALTE DEN ÜBERBLICK



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

