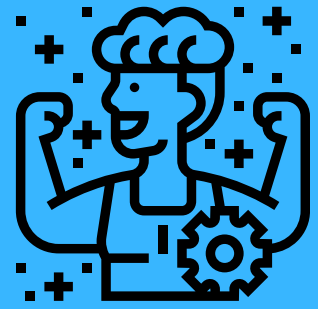
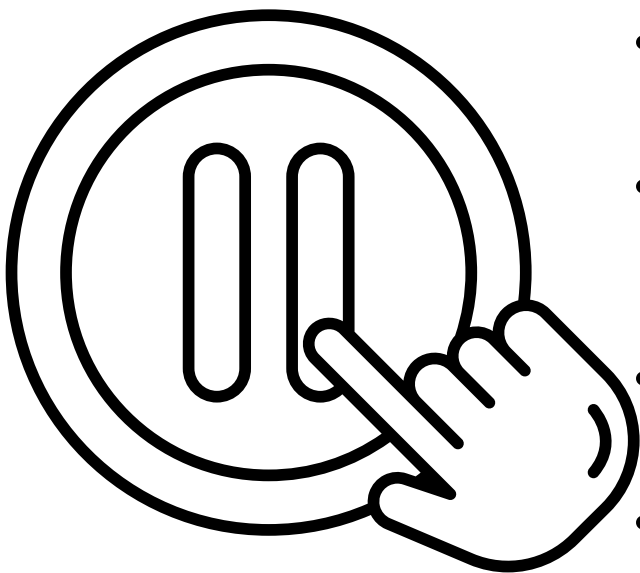


Charakterstärke Selbstregulierung



DRÜCK DEN PAUSEKNOPF

Manchmal passiert etwas, das uns ärgert, traurig oder wütend macht. Unser erster Impuls kann dann laut, gemein oder unüberlegt sein und geschieht oft schnell – aber wir müssen nicht sofort reagieren!



Der Pausenknopf hilft dir dabei:

- Stell dir vor, du hast einen unsichtbaren Knopf in dir – einen Pausenknopf.
- Wenn du ein starkes Gefühl spürst – z. B. Wut, Traurigkeit oder Aufregung – drück den Knopf.
- Halte kurz inne. Schau, wie du dich fühlst. Spür deinen Atem.
- Überlege: „Was kann ich jetzt tun, damit es mir und anderen gut geht?“
- Dann entscheide bewusst, wie du reagieren willst.

Übung für deinen Pausenknopf:

1. Male einen großen, bunten Knopf auf ein Blatt.
2. Schreibe oder male daneben Situationen, in denen du den Pausenknopf drücken könntest.
3. Beschreibe oder male, was du danach anders machen könntest.