**Cool down**

Wenn du grossen Frust oder Ärger hast, ist es besonders anspruchsvoll, dich vernünftig und fair zu verhalten. Dann ist es wichtig, dass du dich zuerst beruhigst und zu dir sagst: „Cool down!“

Wenn du wütend oder frustriert bist, ist das Risiko besonders gross, dass du ausrastest und etwas tust, was du nachher bereust?

Falls ja: Sobald du merkst, dass du die **Kontrolle über dich verlierst**, solltest du zu dir sagen: *Cool down!* und rasch etwas unternehmen, um **dich zu beruhigen**.

**Um sich zu beruhigen, gibt es zahlreiche Methoden.** Du kannst…

1. zehn Mal tief durchatmen
2. weggehen und einen ruhigen Ort suchen
3. für dich deine Gefühle herausschreien
4. eine Musik hören, die dich besänftigt
5. die Augen schliessen und die Arme verschränken, um die Kontrolle über dich zurückzuerhalten
6. rückwärts zählen
7. etwas, das dich erfrischt, gesund ist, trinken: Ein paar Schluck Wasser, einen Yogi-Tee
8. dich bewegen: Irgendwohin rennen
9. an die frische Luft gehen
10. zu dir selbst sprechen und dir einen Auftrag geben: „*Ich bleibe ruhig!*“, „*Es ist alles ok!*“, „*In 5 Minuten ist der Stress vorbei!*“, „*Was zurzeit passiert, ist unwichtig*“, „*Das Universum ist so gross und dieses Problem ist so klein…*“
11. die eigenen Gefühle und Gedanken aufschreiben
12. beten - religiöse Menschen gewinnen dadurch Kraft und innere Ruhe
13. gewisse Muskeln an und entspannen – zum Beispiel die Schultern oder den Unterkiefer
14. Sozialdienst aufsuchen

ausprobieren, bis eine Methode hilft, dich in schwierigen Situationen zu beruhigen

*Quelle: www.feel-ok.ch*