

Arbeitsblatt 10: Umgang mit Frustration

Viele Kinder in Deinem Alter müssen mit Stress und Frustrationen im Alltag klar-
kommen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Hier findest Du ein paar Tipps
wie Du gut mit Spannungen und Unzufriedenheit umgehen kannst.

Wie kann ich besser mit Frustration umgehen?

- Ich gehe von den Personen weg, über die ich mich ärgere.
- Ich suche mir eine ruhige Ecke, um eine Entspannungsübung durchzuführen.
- Wenn ich bei einer Aufgabe nicht weiterkomme, bitte ich um Hilfe, bevor der
Frust zu groß wird.
- Wenn ich mich darüber ärgere, dass meine Eltern mir etwas nicht erlauben,
frage ich sie, ob es eine Möglichkeit gibt, dass ich mir die Erfüllung meines
Wunsches verdienen kann.

Wie kann ich mich selbst beruhigen?

- Ich atme ein paar Mal tief ein und ganz langsam wieder aus.
- Ich sage zu mir selbst: „Bleib ruhig“
- Ich höre ruhige Musik.
- Ich powere mich so richtig aus, wie z.B. beim Fahrrad oder Skateboard
fahren.
- Ich stelle mir eine Situation vor, in der ich total entspannt war.
- Ich sage mir selbst: „Stopp!“ und zähle von zehn rückwärts bis null.
- Ich nehme mir eine Auszeit und überlege mir, was ich als nächstes tun kann.
- Ich lege mich kurz hin:

Suche Dir einen bis zwei dieser Vorschläge aus und probiere sie aus.

Sprich mit deiner Trainerin/deinem Trainer darüber, wie gut sie gleich klappt.

Sich zu entspannen, erfordert immer etwas Übung. Wenn eine Technik bei dir
nicht so gut klappt, probiere eine andere aus. Oder vielleicht hast du selbst ein
paar gute Ideen! Kreuze die Tipps an, die gut bei dir funktionieren.