

# REAGIEREN ÜBEN

# Selbstreflexion ermöglicht flexibles Handeln

Hier noch ein kurzer Text, wobei das folgende hilft.

Was passiert?

Situation erkennen

Was passiert?

Wie geht es mir?

Situation erkennen

Gefühle wahrnehmen

Was passiert?

Wie geht es mir?

Was tue ich?

Situation erkennen

Gefühle wahrnehmen

Handlung wählen

Was passiert?

Situation erkennen

Wie geht es mir?

Gefühle wahrnehmen

Was tue ich?

Handlung wählen

Mit wem rede ich?

Gefühle reflektieren

Was passiert?

Wie geht es mir?

Was tue ich?

Mit wem rede ich?

Situation erkennen

Gefühle wahrnehmen

Handlung wählen

Gefühle reflektieren



Was passiert?

Situation wiedererkennen



Was passiert?

Wie geht es mir?

Situation wiedererkennen

Gefühle wahrnehmen

Was passiert?

Situation wiedererkennen

Wie geht es mir?

Gefühle wahrnehmen

Was tue ich?

Handlung wählen

Was passiert?

Situation wiedererkennen

Wie geht es mir?

Gefühle wahrnehmen

Was tue ich?

Handlung wählen

Mit wem rede ich?

Gefühle reflektieren

# Üben Sie mit uns

Kostenlose Anlässe, Materialien und Medien für Eltern von kleinen Kindern: [www.akzent-luzern.ch/fruehekindheit](http://www.akzent-luzern.ch/fruehekindheit)