



Nervensystem-Spickzettel

Grün – Gelb – Rot: Verhalten oder Zustand?

Wenn Kinder herausfordernd wirken, zeigen sie oft zuerst einen Zustand.

**Nicht jedes Verhalten braucht Konsequenz.
Manches braucht Regulation.**

GRÜN

- verbunden • offen • kooperativ • ansprechbar • neugierig

Was jetzt hilft:

- Nähe • Humor • gemeinsames Tun • Verbindung genießen

GELB

- laut • gereizt • hektisch • kämpfend • widersprechend

Was jetzt hilft:

- weniger Worte • ruhiger Ton • klare Struktur • langsamer werden

ROT

- still • leer • dicht • eingefroren • keine Energie

Was jetzt hilft:

- Druck rausnehmen • Ruhe • Nähe anbieten • kleine Schritte

**Frag dich heute öfter:
Ist das gerade Verhalten – oder ein Zustand?**