

Mein Spickzettel für Dich

...wenn die Angst bei mir anklopft



Beruhigung: Ein ruhiges Gespräch, sanfte Berührungen oder einfach nur das gemeinsame Schweigen können beruhigend wirken.

Das kannst Du sagen: "Ich bin für Dich da."

Sicherheit geben: Vermittle mir das Gefühl, nicht allein zu sein, und schenke mir Sicherheit und Geborgenheit.

Das kannst Du sagen: "Ich bleibe bei Dir, bis es Dir besser geht. Du kannst Dich auf mich verlassen. Wir schaffen das. Ganz sicher."

Zuversicht vermitteln: Finde einfühlsame Worte für mich und sag mir, dass wir gemeinsam jede Hürde überwinden können.

Das kannst Du sagen: "Du musst da nicht alleine durch. Wir überlegen jetzt, was wir tun können. Wir machen das ab jetzt gemeinsam."

Positive Gedanken teilen: Ermutige mich, auf meine innere Stärke zu vertrauen.

Das kannst Du sagen: „Die Angst ist ein Gefühl, das vorübergeht. Du bist viel stärker als das. Du darfst Dir vertrauen.“

Trost spenden: Einfühlsame Worte können tröstend wirken.

Das kannst Du sagen: "Ich sehe, dass es Dir nicht gut geht. Ich weiß, dass Du immer stark sein möchtest. Lass los. Du darfst jetzt einfach einmal schwach sein. Ich bin stark für uns beide."

Aufheitern: Ein Lächeln, ein humorvolles Gespräch oder leichte Ablenkung können die Stimmung heben.

Das kannst Du sagen: "Wollen wir mal sehen, wer den längeren Atem hat - die Angst oder wir?!? Die wird mit den Ohren schlackern, wir sind jetzt zu zweit!"

Auf andere Gedanken bringen: Gemeinsame Aktivitäten oder positive Gespräche können dazu beitragen, den Fokus zu verlagern.

Das kannst Du sagen: "Lass uns gemeinsam an die frische Luft gehen. Ein bisschen Abwechslung tut Dir vielleicht gut."

Weiterhelfen: Biete aktiv Deine Hilfe an.

Das kannst Du fragen: "Was brauchst Du jetzt gerade? Was kann ich für Dich tun? Wie kann ich die Situation für Dich etwas leichter machen?"

Wir schaffen das.

