NEURORUSH – DEIN INNERER SUPERHELD

KOSTENLOSE MATERIALIEN FÜR FAMILIEN · GEFÜHLE VERSTEHEN

Wenn auf „Wie war's?“ nur „Passt“ kommt

Kostenlose Übungen, mit denen Kinder und Jugendliche ab 11 Gefühle wahrnehmen und benennen lernen – für zu Hause, ohne Vorkenntnisse.

Liebe Eltern,

viele Kinder und Jugendliche spüren mehr, als sie in Worte fassen können. Wut, Enttäuschung, Unsicherheit oder Überforderung zeigen sich dann als Rückzug, Gereiztheit oder ein knappes „keine Ahnung“. Wer Worte für Gefühle hat, kann leichter damit umgehen – und leichter darüber sprechen.

Dafür gibt es drei kostenlose Angebote, die Sie mit Ihrem Kind einfach ausprobieren können:

Gefühle-Starterpaket (PDF per E-Mail)

Eine Notfallkarte zum Falten für Momente, in denen alles zu viel wird, 6 kurze Gefühle-Spiele für den Familienalltag (5–15 Minuten, ohne Material) und 24 Gefühlswörter-Karten. Dazu alle 14 Tage eine kurze Übung per E-Mail – jederzeit abbestellbar.

neurorush.de/starterpaket

Fantasiereise „Dein sicherer innerer Ort“

Eine ruhige, rund 6-minütige Übung zum Anhören (weibliche oder männliche Stimme), als Video und als Text zum Vorlesen. Hilft beim Runterkommen, zum Beispiel am Abend oder vor einer Prüfung. Ohne Anmeldung.

neurorush.de/fantasiereise

3 Arbeitsblätter zum Ausdrucken

Gefühls-Rad, STOPP-Plan für Wut-Momente und „Mein sicherer Ort“ – als PDF, ohne Anmeldung.

neurorush.de/gratis-arbeitsblaetter

Die Materialien stammen von Andreas Huck aus Baden-Baden, dem Autor der Comic-Workbooks **NeuroRush**, in denen ein Jugendlicher seinen „inneren Gegnern“ wie Wut und Angst begegnet. Die kostenlosen Angebote sind ohne Kauf nutzbar.

Wichtig: Die Übungen sind Alltagshilfen und kein Ersatz für Therapie. Wenn es Ihrem Kind länger nicht gut geht, finden Sie Unterstützung bei der Schulsozialarbeit, einer Erziehungsberatungsstelle oder kostenlos und anonym beim **Elterntelefon 0800 111 0 550**. Kinder und Jugendliche erreichen die **Nummer gegen Kummer unter 116 111**.

Herausgeber: Andreas Huck · Blumenweg 6 · 76534 Baden-Baden · andreas@a-huck.com · neurorush.de · Die Weitergabe dieses Briefs (gedruckt oder digital) ist ausdrücklich erlaubt.

GRATIS FÜR ELTERN

Gefühle-Starterpaket für Familien

- Notfallkarte zum Falten
- 6 Gefühle-Spiele für den Alltag
- 24 Gefühlswörter-Karten

NOTFALLKARTE · NEURORUSH

Wenn's gerade zu viel wird

1. **STOPP.** Kurz einfrieren, nicht sofort reagieren.
2. **Atem-Anker:** 4 Sek. ein, 6 Sek. aus – dreimal.
3. **Benennen:** „Ich bin gerade …" – ein Wort reicht.
4. **Sicherer Ort:** Geste machen, kurz an den Ort denken.

neurorush.de/starterpaket

Kostenlos per E-Mail, für Kinder & Jugendliche ab 11. Jederzeit abbestellbar.

GRATIS FÜR ELTERN

Gefühle-Starterpaket für Familien

- Notfallkarte zum Falten
- 6 Gefühle-Spiele für den Alltag
- 24 Gefühlswörter-Karten

NOTFALLKARTE · NEURORUSH

Wenn's gerade zu viel wird

1. **STOPP.** Kurz einfrieren, nicht sofort reagieren.
2. **Atem-Anker:** 4 Sek. ein, 6 Sek. aus – dreimal.
3. **Benennen:** „Ich bin gerade …" – ein Wort reicht.
4. **Sicherer Ort:** Geste machen, kurz an den Ort denken.

neurorush.de/starterpaket

Kostenlos per E-Mail, für Kinder & Jugendliche ab 11. Jederzeit abbestellbar.

GRATIS FÜR ELTERN

Gefühle-Starterpaket für Familien

- Notfallkarte zum Falten
- 6 Gefühle-Spiele für den Alltag
- 24 Gefühlswörter-Karten

NOTFALLKARTE · NEURORUSH

Wenn's gerade zu viel wird

1. **STOPP.** Kurz einfrieren, nicht sofort reagieren.
2. **Atem-Anker:** 4 Sek. ein, 6 Sek. aus – dreimal.
3. **Benennen:** „Ich bin gerade …" – ein Wort reicht.
4. **Sicherer Ort:** Geste machen, kurz an den Ort denken.

neurorush.de/starterpaket

Kostenlos per E-Mail, für Kinder & Jugendliche ab 11. Jederzeit abbestellbar.

GRATIS FÜR ELTERN

Gefühle-Starterpaket für Familien

- Notfallkarte zum Falten
- 6 Gefühle-Spiele für den Alltag
- 24 Gefühlswörter-Karten

NOTFALLKARTE · NEURORUSH

Wenn's gerade zu viel wird

1. **STOPP.** Kurz einfrieren, nicht sofort reagieren.
2. **Atem-Anker:** 4 Sek. ein, 6 Sek. aus – dreimal.
3. **Benennen:** „Ich bin gerade …" – ein Wort reicht.
4. **Sicherer Ort:** Geste machen, kurz an den Ort denken.

neurorush.de/starterpaket

Kostenlos per E-Mail, für Kinder & Jugendliche ab 11. Jederzeit abbestellbar.