

DORIS HEUECK-MAUSS

# DAS TROTZKOPF ALTER

ERZIEHUNGS-ABC MIT TIPPS UND STRATEGIEN  
RICHTIGER UMGANG MIT KINDLICHEN EMOTIONEN



Für Eltern  
von 2- bis  
6-jährigen  
Kindern

**humboldt**

DORIS HEUECK-MAUSS

# DAS TROTZKOPF ALTER

ERZIEHUNGS-ABC MIT TIPPS UND STRATEGIEN  
RICHTIGER UMGANG MIT KINDLICHEN EMOTIONEN



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
----------------	----------

<b>Einleitung: das Trotzkopfalter</b>	<b>9</b>
---------------------------------------	----------

Zum Aufbau dieses Buches .....	10
--------------------------------	----

<b>Was bedeutet Trotz?</b>	<b>14</b>
----------------------------	-----------

Die emotionelle Welt der Zwei- bis Vierjährigen .....	14
---	----

Trotz als positiver Entwicklungsabschnitt .....	15
---	----

Anlässe für trotziges Verhalten .....	17
---------------------------------------	----

„Ich will alleine!“ .....	17
---------------------------	----

Das Kind hat noch kein Zeitgefühl .....	19
---	----

In das Spiel vertieft .....	22
-----------------------------	----

Veränderte Gewohnheiten oder Rituale .....	24
--	----

Vorsicht vor zu vielen Neins .....	28
------------------------------------	----

Alles hat seine Ordnung .....	32
-------------------------------	----

Müdigkeit oder Überforderung als Trotzauslöser .....	34
--	----

Gefühle und Reaktionen der Eltern in der Trotzphase ..	35
--	----

Die wichtigsten Tipps und Strategien im Überblick ....	37
--	----

Entwicklungspsychologische Erklärung der Trotzphase	48
---	----

<b>Kindliche Wutausbrüche und Aggressionen</b>	<b>52</b>
--	-----------

Die Entwicklung kindlicher Aggressionen .....	52
---	----

(Psycho)logische Gründe .....	56
-------------------------------	----

Neugierde und Lebensfreude .....	56
----------------------------------	----

Die Reaktionen der Eltern .....	57
---------------------------------	----

Entdeckungs- und Forscherdrang .....	58
Eifersucht .....	60
Macht ausüben .....	61
Kontakt aufnehmen .....	63
„Ich will jetzt nicht!“ .....	64
Entwicklungspsychologische Erklä- rung: Grund und Ziel von Aggressionen .....	66
Wissenschaftliche Erklärungsversuche .....	68
Aggression ist eine Folge von Frustration .....	68
Aggression als Lebenstrieb .....	72
Der Zusammenhang zwischen Erziehungsstil und kindlicher Aggression .....	73
Ursachen der kindlichen Aggressionen .....	75
Das Erziehungsverhalten der Eltern .....	75
Geschwisterstreit – Geschwisterneid .....	85
Das kindliche Umfeld .....	95
Entwicklungspsychologische Erklärung: Das Wichtigste über kindliche Aggressionen .....	102

## **Erziehungshilfen für Eltern**

**104**

Das eigene Erziehungsverhalten überprüfen .....	104
Beobachten des Elternverhaltens .....	105
Welche Erziehungseinstellung habe ich? .....	108
Ursachen elterlicher Frustrationen .....	114
Das Erziehungs-ABC: Was heißt eigentlich erziehen? ..	121

Jedes Verhalten wird erlernt . . . . .	123
Kindliches Verhalten beschreiben . . . . .	124
Kindliches Verhalten beobachten . . . . .	131
Ein Verhaltensprotokoll anlegen (B/C) . . . . .	136
Der Zusammenhang zwischen Verhalten und Zuwendung . . . . .	139
Verhalten wird durch Zuwendung verstärkt . . . . .	140
Grenzen setzen, aber wie? . . . . .	153
Klare Regeln aufstellen . . . . .	155
Zu viele Neins vermeiden . . . . .	156
Strafen haben Nebenwirkungen . . . . .	158
Überzeugen statt verbieten . . . . .	160
Der Familiencheck . . . . .	164

<b>Schlusswort</b>	<b>166</b>
--------------------	------------

<b>Anhang</b>	<b>168</b>
---------------	------------

Wichtige Adressen, die weiterhelfen . . . . .	168
Bücher zum Weiterlesen . . . . .	169

<b>Register</b>	<b>170</b>
-----------------	------------

# VORWORT

Liebe Mutter, lieber Vater,

wie unzählige andere Eltern haben sicher auch Sie sich mit viel Idealismus, gutem Willen und Neugierde auf Ihr erstes Kind eingestellt. Die Babyzeit bedeutete für Sie intensive Zuwendung und Pflege. Ihr Kind zeigte täglich neue Entwicklungsschritte und verlangte nach wiederkehrenden Ritualen und Verhaltensmustern, um sich entwickeln zu können. Und natürlich stand und steht es ganz im Mittelpunkt Ihres Lebens. Diese Zeit der größten Veränderungen und Umstellungen mit vielen schönen, aber auch oft anstrengenden und sorgenreichen Stunden haben Sie bereits gemeistert.

Im zweiten Lebensjahr stellt Sie Ihr Kind nun vor ganz neue Herausforderungen: Seine Mobilität und Neugier sind oft nicht zu bremsen, seine Sprachfreude nimmt immer mehr zu, und Sie erfahren tagtäglich eine Menge über die Persönlichkeit Ihres Kindes. Zugleich stellt es Sie ständig vor neue Situationen und Entscheidungen: Es will seine Umwelt jetzt intensiver erfahren und entdecken! Dabei gibt Ihr Kind auch sehr deutlich seine Bedürfnisse und seinen Willen zu erkennen und fordert Sie heraus. Es

braucht seelischen Halt, viel Verständnis und deutliche Grenzen, um zu erkennen, was erlaubt oder nicht erlaubt oder gar gefährlich ist. So lernt das Kleinkind Schritt für Schritt die Regeln der Erwachsenen kennen und erfährt, welche Gebote und Verbote Sie als Eltern vermitteln wollen: eine wichtige Erziehungsaufgabe, damit Ihr Kind später eine selbstbewusste Persönlichkeit werden kann.

Doch Ihr pflegeleichtes und fröhliches Kleinkind kann auch plötzlich ein kleiner Wüterich werden. Es widersetzt sich Ihren Anweisungen, es schreit und schlägt um sich und kann sehr heftig in Tränen ausbrechen. Sie reagieren überrascht, verunsichert, sicher auch manchmal ärgerlich oder hilflos und fragen sich, ob Ihr Kind böse ist? Von Freunden haben Sie schon von der berühmigten Trotzphase gehört. „Ist unser Kind nun mittendrin?“, fragen Sie sich. „Wie wird diese Phase bei unserem Kind ablaufen, und wie sollen wir am besten damit umgehen?“

Die Bezeichnung „Trotz“ hat für viele Eltern eine sehr negative Bedeutung, so ähnlich wie auch die Bezeichnung „Pubertät“ für manche Eltern jetzt schon graue Wolken am Himmel aufziehen lässt. Doch keine Sorge: Mit ein wenig Hintergrundwissen werden Sie diesen Entwicklungsabschnitt Ihres Kindes besser verstehen und damit gelassener auf seine Trotzausbrüche reagieren können. Die jetzt häufiger auftretende „Bockbeinigkeit“ Ihres Kindes hat



nichts mit „Bösartigkeit“ zu tun, vielmehr ist sie eine Reaktion auf Begebenheiten und Verhaltensweisen in seinem unmittelbaren Umfeld, ausgelöst durch seine beginnende Autonomieentwicklung. Das elterliche Verhalten hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wann der Trotz wieder aufhört oder ob er sich gar verfestigt.

Dieser Ratgeber will dazu beitragen, dass Sie und Ihr(e) Kind(er) das Trotzkopfbalter – diese wichtige Phase der Willens- und Ich-Entwicklung – gemeinsam meistern. Es gibt keine perfekten Kinder und auch keine perfekten Eltern. Doch mit Einfühlungsvermögen und Humor wird der tagtägliche Entwicklungs- und Lernprozess im Umgang miteinander zu einem harmonischen Familienleben führen, in dem Kinder mit gesundem Selbstbewusstsein und Durchsetzungswillen aufwachsen können.

*Doris Heueck-Mauß*

# EINLEITUNG: DAS TROTZKOPFALTER

Das Trotzalter ist genetisch nicht festgelegt wie beispielsweise das Lauf- und Sprechalter. Es ist eine ganz individuelle Entwicklungsphase zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr des Kindes, in der es seinen Willen und sein Ich-Bewusstsein entdeckt.

Manche Entwicklungspsychologen möchten das Wort Trotz ganz aus dem Vokabular streichen und sprechen lieber von „Koller“, „Rappel“ oder „Erregungszustand aus einer Enttäuschung heraus“. Denn Trotz hat eine negative Bedeutung, die die Perspektive genervter Eltern wiedergibt, nicht aber, was im Kind bei einem „Koller“ vorgeht.

*Trotz hat nichts mit „bösem“ Willen oder Ungehorsam zu tun!*

Wenn das Kind erlebt, dass seine Willenskräfte Wirkung zeigen, probiert es diese neue Kraft (Macht) erst einmal eine Zeit lang verstärkt aus. Sehen die Eltern darin nun „bösen“ Willen oder Ungehorsam, den man schnell wieder „austreiben“ muss, dann werden sich regelrechte Machtkämpfe entwickeln. Je mehr die Eltern mit Strenge reagie-

ren, desto mehr Widerstand wird beim Kind ausgelöst. Druck erzeugt Gegendruck: Das Kind wird vermehrt trotzig reagieren und sich mit aggressivem Verhalten „wehren“. Der Trotz verfestigt sich, Kind und Eltern geraten immer mehr in eine negative Verhaltensspirale und sind frustriert.

So weit muss es aber nicht kommen. Völkervergleichende Studien belegen es: Je freundlicher, liebevoller und aufnehmender Kleinkinder im Alter zwischen eineinhalb und drei Jahren behandelt werden, desto weniger kindlichen Widerstand gibt es. Trotz kommt in manchen Kulturkreisen überhaupt nicht vor. Das sollte uns nachdenklich machen.



#### FAZIT

Abhängig vom Temperament des Kindes und von der Art und Weise, wie Eltern auf seine unterschiedlichen trotzigsten Verhaltensweisen eingehen – also verständnisvoll oder ablehnend und strafend –, wird dieser stark vom kindlichen Willen geprägte Entwicklungsabschnitt sehr individuell verlaufen.

### Zum Aufbau dieses Buches

Beim ersten Kind haben Eltern meist noch wenige Erfahrungen und Vergleichsmöglichkeiten, um mit Ruhe und Gelassenheit auf die Zornesausbrüche ihres Kleinkindes zu

reagieren. Viele Eltern reagieren eher spontan und unüberlegt, sind häufig verunsichert und fühlen sich hilflos. In dieser sensiblen, besonders anstrengenden Entwicklungsphase Ihres Kindes sollten Sie deshalb über Hintergrundwissen verfügen. Nur dann werden Sie seine neuen Fähigkeiten – Selbstständigkeit, den Willen entdecken und ausüben, die Grenzen austesten – besser verstehen und seine Motive und Gefühle besser erkennen können.

Dieses Wissen über den Ablauf des kindlichen Trotzes, das der erste Teil dieses Ratgebers vermitteln möchte, wird Ihnen helfen, zorniges Verhalten Ihres Kindes nicht mit Provokation oder Aggression zu verwechseln. Fallbeispiele veranschaulichen die Problematik.

Diese Unterscheidung zwischen Trotz und Aggression ist deshalb wichtig, weil ein Kleinkind, das seinen Rappel bekommt und dabei schreit und um sich schlägt, durchaus aggressive Verhaltensweisen zeigt. Es setzt diese aber noch nicht bewusst ein, sondern bringt seine Enttäuschung mit seinem ganzen Körper spontan zum Ausdruck. Auf einen trotzbenden Winzling sollten Sie übrigens anders eingehen als auf ein älteres Kind, das seinen Willen schon sehr gezielt und bewusst durchsetzen möchte. Im schlimmsten Fall tritt es nach der Mutter, schlägt Bruder oder Schwester, beißt oder schreit provokativ laut. Da die aggressiven Impulse in jedem Menschen stecken, also angeboren sind,

stellt es eine große Erziehungsaufgabe für Eltern dar, diese Durchsetzungskraft ihres Kindes in sozial erwünschte Bahnen zu lenken. Die kindliche Aggressivität kann also konstruktiv (sich wehren, durchsetzen) oder eher destruktiv (angreifen, verletzen, zerstören) ausgelebt werden. Ihr Kind muss im Laufe seiner Entwicklung mit Ihrer Hilfe lernen, Emotionen wie Wut und Ärger in sozial erträglichem Maße auszuleben. Das bedeutet, über „friedliche“ Verhaltensweisen zu versuchen, seinen Willen zu äußern und eventuell durchzusetzen. Kinder zwischen ein bis drei Jahren reagieren noch sehr emotional und spontan, wenn sie ihre Gefühle ausleben. Da können Eltern helfen, indem sie Grenzen aufzeigen, die ihre Kleinen verstehen. Das Kindergarten- und Vorschulkind dagegen erlebt ganz andere Ursachen als Auslöser für sein rebellisches Verhalten. Es kann seine aggressiven Handlungen sehr gezielt und bewusst einsetzen und damit seine Eltern durchaus herausfordern.

Der zweite Teil dieses Ratgebers informiert über die Entwicklung der kindlichen Aggressionen und ihre vielfältigen Ursachen. In typischen Beispielen werden auch die möglichen unterschiedlichen Ausdrucksformen kindlicher Aggressivität sowie die Motive und Absichten dargestellt. Mit „menschlicher“ Aggression (Ihres Kindes, Ihres Partners und Ihrer Mitmenschen) werden Sie ein Leben lang konfrontiert werden, mit den trotzigsten Verhaltensweisen Ihres Kleinkindes nur in einer vorübergehenden Ent-

wicklungsphase. Falls Ihr Kind als entwicklungsverzögert eingestuft wird oder eine körperliche Einschränkung hat, wird es mehr Förderung und Hilfestellung benötigen und kann sich dagegen wehren. Somit wird sich die Phase der Willensentwicklung länger hinziehen, bis ihr Kind seine Einschränkungen verstehen lernt. Natürlich zeigen sich auch ältere Kinder oder Jugendliche mal „bockig“ und uneinsichtig. Hier handelt es sich, streng genommen, freilich nicht um Trotz, sondern um ein passiv-aggressives Verhalten, nach dem Motto: „Jetzt erst recht nicht ...“, denn die Folgen werden bewusst in Kauf genommen.

Wie Sie mit Ihrem Trotzkopf oder kleinen Rebellen umgehen sollten, lesen Sie im Kapitel „Erziehungshilfen für Eltern“. Darin erfahren Sie einiges über lernpsychologische Erkenntnisse, beispielsweise auch, wie sich elterliche Verhaltensweisen – z. B. Liebe, Verständnis und Konsequenz, verwöhnen oder hartes, strafendes Handeln – auf das Verhalten des Kindes auswirken. Außerdem: wie kindliches und elterliches Verhalten tagtäglich in Wechselwirkung stehen, wie typische, immer wiederkehrende Erziehungssituationen (Essen, Anziehen, Aufräumen, Zubettgehen) zu Konflikten führen können. Dieser Ratgeber möchte verständlich machen, wie Sie möglichst ohne Machtkämpfe zu einem Miteinander im Familienleben kommen. Es gibt keine perfekten Kinder und auch keine perfekten Eltern, aber einen tagtäglichen Entwicklungs- und Lernprozess im Umgang miteinander.

# KINDLICHE WUT AUSBRÜCHE UND AGGRESSIONEN

## Die Entwicklung kindlicher Aggressionen

Ungefähr ab dem dritten Lebensjahr wird ein Kind nicht mehr so sehr trotzen müssen, da es nun fähig ist, seine Wünsche und Gefühle differenzierter auszudrücken. Aber leider kann noch keine Entwarnung gegeben werden, denn die kindlichen Affekte – wie Wut und Ärger – werden nicht weniger, sie laufen jetzt nur komplexer und zielgerichteter ab. Das Kind ist seiner Wut nicht mehr so hilflos ausgeliefert wie bei den typischen Trotzanfällen. Es kann seine Affekte jetzt besser lenken, aber seine Ansprüche und seine Absichten erweitern sich – und damit gibt es mehr Gründe, sich zu ärgern oder enttäuscht zu sein. Da das Kind motorisch und verbal immer geschickter wird, werden seine motorischen und verbalen Aggressionen zunehmen und personen- oder sachbezogen eingesetzt.

Erinnern Sie sich an die Säuglingszeit Ihres Kindes? Ihr Baby konnte in verschiedenen Situationen durchaus heftige Emotionen zeigen, wie Freude, Angst, Ärger und Enttäuschung: Diese Grundemotionen sind angeboren. Ein Baby hat noch kein Zeitgefühl und kann noch keine logischen Zusammenhänge erkennen; es äußert seine Grundbedürfnisse nach Nahrung, Schlaf, Beschäftigt- und Getragenwerden plötzlich und manchmal auch sehr intensiv. Es kann noch nicht warten und ist in der Regel sofort wieder zufrieden, wenn ihm seine Wünsche möglichst schnell erfüllt werden. Es ist mit seinen Eltern noch eng verbunden (Symbiose) und fühlt sich durch ihre Fürsorge geborgen. Man kann es dem Baby aber nicht immer sofort recht machen. Manchmal erregt es sich dann sehr und wirkt dabei auch zornig. „So klein und schon so wütend“, haben Sie sich vielleicht damals gedacht.

### Aggressionen im Krabbelalter

Im Krabbelalter und im späteren Laufalter stößt das Kind durch seine Neugierde immer wieder an natürliche Grenzen und erfährt zum ersten Mal elterliche Einschränkungen, die es noch als willkürlich erlebt. Je nach Temperament lässt sich das Kind entweder ablenken oder gibt seine Enttäuschung oder seinen Ärger lauthals durch Schreien kund. In diesem Alter treten dann die ersten Trotzanfälle auf, wie Sie im ersten Kapitel lesen konnten. Im ersten und zweiten Lebensjahr richtet sich das Kind überwiegend noch



nach dem elterlichen Willen. Aggressive Verhaltensweisen wie Beißen, Zwicken, Treten und Schlagen können dabei durchaus schon im ersten Lebensjahr auftreten, da diese Verhaltensweisen jedem Menschen angeboren sind. Jedes Kleinkind, auch bereits der Säugling, entdeckt eine gewisse Macht, die er mit diesen Verhaltensweisen ausüben kann.

Dieses aggressive Verhalten verfolgt aber noch keine tiefer gehenden Absichten und Strategien. Das Kind ist einfach nur neugierig, was passiert, wenn es experimentiert. Es meint es keineswegs böse. Es erlebt die Reaktionen der Erwachsenen auf sein Verhalten zwar unterschiedlich – von freundlich bis ärgerlich –, aber seine Verhaltensweisen sind in erster Linie Ausprobierenwollen und Kontaktaufnahme zu anderen Kindern und den Erwachsenen. Ob das Kind von seinen aggressiven Impulsen öfter Gebrauch macht, hängt von seinen persönlichen Erfahrungen ab, vor allem davon, wie seine Eltern mit diesen Verhaltensweisen umgehen. Auch das familiäre Klima spielt eine Rolle. Solange das Kind noch nicht sprechen kann, wird es seine Affekte (Wut und Enttäuschung) oder seinen Willen überwiegend körperlich ausagieren.

### Die Drei- bis Vierjährigen

Sobald sich das Kind sprachlich besser ausdrücken kann, kommen auch vermehrt verbale Aggressionen hinzu wie „Böse Mami“, „Du blöde Kuh“, „Nein, nein, ich will nicht“,

die um das vierte Lebensjahr ihren Höhepunkt erreichen. Da viele Kinder in diesem Alter einen Kindergarten besuchen, bringen sie natürlich auch von anderen Kindern verbale Kraftausdrücke und aggressive Worte mit nach Hause, die sie dann ganz bewusst einsetzen. Sie sind gespannt, wie Sie darauf reagieren: Schimpfen Sie, wird dieses Wort umso interessanter. Ihr Kind steht nun im Mittelpunkt und erlebt seine Macht, und das ist häufig sein Ziel. Es will beachtet werden. Hören Sie sich das Wort aber nur an und gehen nicht weiter darauf ein, sagen vielleicht, dass Sie solche Wörter nicht gerne hören, dann wird das Kind erleben, dass es damit keine große Beachtung bekommt. Auf diese Weise wird das Wort bald wieder langweilig werden.

Im Kindergarten muss sich das Kind in eine soziale Gemeinschaft eingliedern, muss lernen, auch mal abzuwarten und Grenzen zu akzeptieren. Dabei aufgestaute Enttäuschungen und Ärger werden zu Hause häufig erst mal an den Eltern oder Geschwistern ausgelassen. Auch hier hilft es, wenn Sie nicht zu sehr auf die Wutreaktionen Ihres Kindes eingehen, sondern eher versuchen zu hinterfragen, was das Kind denn im Kindergarten erlebt hat. Ihr Verständnis dafür, dass es einen langen und anstrengenden Vormittag hinter sich hat, wirkt entspannend auf die Situation.

Im Alter zwischen drei und vier Jahren können Kinder durchaus schon mit massiven, destruktiven Aggressionen auffallen.

Ob das Kleinkind seine Affekte letztlich in sozial erträglicher Weise auslebt, hängt von den elterlichen und später den erzieherischen Reaktionen im Kindergarten ab. Wie Sie in weiteren Kapiteln sehen werden, spielen aber noch viele andere mögliche Ursachen bei der Intensität der Aggressionen eine Rolle. Erst die Häufigkeit, die Anzahl verschiedener aggressiver Verhaltensweisen und die Dauer sind dafür ausschlaggebend, ob es sich noch um normale kindliche Affekte handelt oder schon um auffallende destruktive kindliche Aggression.

## (Psycho)logische Gründe

Was sind eigentlich kindliche Aggressionen? Wie, wann und warum verhält sich ein Kind aggressiv? Mit diesen wichtigen Fragen beschäftigt sich das folgende Kapitel.

### Neugierde und Lebensfreude

Säuglinge und Kleinkinder haben einen sehr engen Körperkontakt zur Mutter, vor allem, wenn sie bis Ende des ersten Lebensjahres oder länger gestillt werden. Frauen berichten immer wieder, dass ihr Kind sie schon mal in die Brust gebissen oder gezwickt oder an den Haaren gezogen hat. Beim Wickeln kann es passieren, dass der Säugling oder das Kleinkind nach den Eltern tritt oder sie schlägt. Will es die Eltern ärgern? Nein, es probiert seine Kraft aus, es beob-

achtet die Reaktion der Erwachsenen und möchte mit diesen Verhaltensweisen oft nur seiner Lebensfreude und seiner Neugierde Ausdruck geben. Viele Krabbelkinder haben großen Spaß daran, Erwachsene oder ein anderes Kind zu zupfen, zu zerren, zu patschen oder zu beißen, so wie sie es auch mit ihrer Puppe, dem Kuscheltier und ihrem Spielzeug tun. Das Baby weiß noch nicht, dass diese Handlungen schmerzhaft sein können. Erst das erschrockene „Aua“ des Opfers lässt das Kind erstaunt innehalten. Es wird dann eher überrascht oder neugierig schauen, aber auf keinen Fall böse. Diese negative Absicht kennt es noch gar nicht. Neugier und Lebensfreude sind die Antriebskraft, die hinter diesen scheinbar aggressiven Verhaltensweisen stecken.

### Die Reaktionen der Eltern

Es ist ganz menschlich, dass Sie überrascht oder gar verärgert reagieren, wenn Ihr Baby Sie beißt oder zwickt. Ihr Kind hat es, wie gesagt, nicht böse gemeint. Ihr erschrockenes Gesicht, Ihr lautes „Aua“, das Festhalten der kleinen Hand oder ein energisches Kopfschütteln, verbunden mit einem ernsten Satz, wie „Das tut dem Papa weh“ zeigen Ihrem Kleinen, dass solche Aktionen nicht erwünscht sind. Da das Kind die Mimik der Erwachsenen genau beobachtet, spürt es, was den anderen erfreut oder verärgert. Lassen Sie Ihr Kind gewähren oder lachen gar darüber, so wird es glauben, ein lustiges Spiel zu spielen, und natürlich weitermachen. Seine Aktionen können durchaus

heftiger werden und wirklich wehtun. Wenn der Winzling dann plötzlich einen Klaps bekommt, versteht er die Welt nicht mehr. Erst war es ein lustiges Spiel, und nun wird er beschimpft oder gar bestraft. Aus dieser Verunsicherung und Enttäuschung heraus ist es verständlich, wenn das Kleine schreit. Vielleicht wird es auch tatsächlich wütend. Man sollte deshalb lieber von Anfang an klare Grenzen setzen und dem Kind mit Gestik und Mimik zeigen, dass sein Verhalten nicht erwünscht ist.


### Entdeckungs- und Forscherdrang

*Beispiel: Zerstören ohne böse Absicht*

Moritz, zwei Jahre alt, spielt im Wohnzimmer. Die Mutter ist in der Küche beschäftigt und hört von weitem, wie er mit seinen Spielsteinen klappert. Es ist schon eine Weile still, der Mutter kommt dies verdächtig vor. Sie sieht lieber mal nach. Im Wohnzimmer sitzt Moritz vor dem Bücherregal. Er ist ganz vertieft in sein tolles Spiel, mit einem Stift über einen schönen Buchumschlag zu kritzeln. Die Mutter reißt ihm das Buch aus der Hand und sagt ärgerlich: „Du bist zurzeit schrecklich. Alles, was du in die Hände bekommst, machst du kaputt.“ Dabei gibt sie ihm einen Klaps auf die Hand. Moritz schaut die Mutter erstaunt an, verzieht weinerlich das Gesicht und wirft ein anderes Buch auf den Boden: „Moritz macht nichts kaputt. Moritz malt.“

# ERZIEHUNGSHILFEN FÜR ELTERN

Sie haben in diesem Ratgeber viel über die emotionelle Entwicklung Ihres Kleinkindes erfahren, über den Trotz und über die verschiedenen Formen der kindlichen Aggressionen. Jetzt geht es um Sie!



Vom elterlichen Verhalten hängt es ab, wie das Kind mit seinen Emotionen umgeht.

## Das eigene Erziehungsverhalten überprüfen

„Wie soll ich mich verhalten, wenn ich ein tobendes, wütendes Kind vor mir habe oder ein Kind, das sich passiv zurückzieht, oder eines, das sich gar selbst schädigt?“ Sie haben sicherlich schon einiges versucht, um Ihr Kind wieder zu beruhigen oder es in seine Grenzen zu weisen. Sie haben es gebeten und ermahnt, ausgeschimpft und angebrüllt, festgehalten oder ihm gar einen Klaps gegeben. Die eigenen Gefühle spielen dabei eine große Rolle, denn Verhalten und Gefühle stehen immer wieder in Wechselwirkung. Wenn Sie also den Eindruck haben, dass sich in

Ihrem Erziehungsalltag einige Situationen zunehmend anspannen und es verstärkt zu Konflikten kommt, sollten Sie zunächst einmal sich selbst beobachten. Denn wie oft sagt man sich: „Ich kann mir gar nicht erklären, warum mein Kind so wütend ist. Wir versuchen es doch immer wieder im Guten, von wem hat es das nur geerbt?“ Natürlich möchten Eltern nicht für das schwierige Verhalten ihres Kindes verantwortlich sein. Es geht hier auch nicht um Schuld oder Nichtschuld, sondern darum, die Zusammenhänge des Verhaltens besser zu erkennen. Nur dann können Sie Ihrem Kind helfen. Freilich ist es viel einfacher zu sagen, was andere in der Erziehung ihrer Kinder falsch machen. Bei der Freundin oder der Nachbarin fällt einem durchaus auf, was nicht so gut läuft, und man wundert sich vielleicht darüber, dass die Nachbarin so schnell aus dem Häuschen gerät. Beim eigenen Kind nimmt man vergleichbare Situationen erst gar nicht wahr oder sieht sie durch die rosarote Brille. Wenn sich also in Ihrem Erziehungsalltag etwas verändern soll, wenn Sie z. B. möchten, dass sich Ihr Kind anders verhält, dann beginnen Sie doch mal damit, Ihre eigenen Verhaltensweisen zu überdenken.

### Beobachten des Elternverhaltens

Sie können sich selbst fragen oder sich auch mit Ihrem Partner zusammensetzen und mal einen ganz normalen Erziehungsalltag durchsprechen: „Wie ist heute der Tag gelaufen? Wie war meine Stimmung, entspannt oder eher

angespannt? Wie verhalte ich mich allgemein, wenn mein Kind mitmacht, wenn mein Kind folgt? Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind sich rebellisch verhält? Wie wirke ich auf andere, wie sieht mich mein Partner?“

Eltern reagieren ja nicht wie Roboter, sondern in der Regel natürlich und spontan. Mutter und Vater handeln als eine Einheit und nicht nur aus dem Hier und Jetzt heraus. Und doch: Jeder hat eine eigene Entwicklungsgeschichte und bringt bestimmte Erziehungseinstellungen von früher mit.

Lassen Sie tagsüber spaßeshalber mal ein Video von typischen Konfliktsituationen mitlaufen und sehen Sie sich am Abend mit Ihrem Mann zusammen die Aufzeichnungen an. Am Wochenende, wenn vielleicht Ihr Mann mehr die Erziehungsarbeit übernimmt, kann er dann seine Dialoge mit dem Kind aufnehmen. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie reden, und werden erkennen, dass ein großer Teil der verbalen Zuwendung aus Auffordern, Ermahnen und Tadeln besteht. Gehen Sie mit diesen Beobachtungen humorvoll um, streiten Sie nicht, wer nun der bessere oder schlechtere Erzieher ist. Lassen Sie sich überraschen: Es ist sehr aufschlussreich, die Gespräche zwischen Eltern und Kind anzuhören und so das eigene Verhalten beurteilen zu können.

Hinter Ihrem elterlichen Verhalten stehen auch Gefühle, und Frust oder Ärger werden sich immer in Ihrem Tonfall oder Ihrer Wortwahl auswirken.



*„Welchen Belastungen bin ich/sind wir zurzeit ausgesetzt?“*

Diese Frage sollten Sie ganz ehrlich beantworten: „Gibt es Belastungen, die mich sehr schnell auf die Palme bringen?“ Stehen Sie zu Ihrem Temperament – was Ihre Freundin noch lange nicht aus der Ruhe bringt, kann Sie sehr schnell nerven. Dafür sind Sie vielleicht in Bereichen toleranter, in denen Ihre Freundin strenger reagiert. Wichtig ist nur, dass Sie sich selbst kennenlernen.

*„Wie steht es mit meiner Frustrationstoleranz?“*

Diese entscheidet letztlich, wie ich mit den tagtäglichen Erziehungskonflikten umgehe. Ob ich eher gelassen reagiere oder spontan Verbote ausspreche.


*„Welche Erfahrungen habe ich als Kind gemacht?“*

„Wurde ich angenommen und geliebt oder eher sehr streng erzogen?“, „Was davon gebe ich weiter?“ Alte Erfahrungen zeigen sich häufig in Konfliktsituationen. So haben Sie sich beispielsweise vorgenommen, Sie wollen Ihr Kind niemals anschreien, wie es vielleicht Ihre Mutter getan hat, oder Ihr Kind niemals schlagen, wie es vielleicht Ihr Vater getan hat. Trotzdem stellen Sie fest, dass Sie durchaus in Erziehungskonflikte geraten können, die Sie so nerven und fertig machen, dass Sie letztlich doch anfangen zu schreien. Oder ist Ihnen schon mal die Hand ausgerutscht? Danach hatten Sie womöglich Schuldgefühle oder waren enttäuscht

darüber, dass Sie Ihre eigenen Erwartungen nicht erfüllen konnten. Zu hohe Ansprüche an sich selbst können vor allem Mütter ganz schön unter Druck setzen. Wenn Sie dies erkannt haben, ist das schon der erste Schritt zur Veränderung. Doch gehen Sie noch einige Schritte weiter in der Selbstbefragung.

### Welche Erziehungseinstellung habe ich?

Gehören wir zu den besorgten Eltern, die Angst um das Wohlergehen ihres Kindes haben? Oder sind wir eher der Ansicht, dass unser Kind viele Erfahrungen sammeln soll, damit es abgehärtet wird? Werden wir unser Kind an der langen Leine lassen oder wollen wir es noch ganz stark behüten?



Zu große Fürsorge der Eltern kann ein Kind einengen, und gegen dieses Einengen wird es sich wehren.

### Strafender Erziehungsstil

Wenn Eltern immer alles besser wissen, können sie den Willen eines Kindes auch regelrecht unterdrücken. Geht die Erziehungseinstellung eher in Richtung „Ein Kind muss immer gehorchen, ein Kind soll nicht widersprechen“, dann kann es passieren, dass der Trotz und die Rebellion eines Kindes die Eltern verärgern wird. Sie werden bemüht sein, ihr Kind mit massivem Druck wieder in seine Grenzen zu weisen. Druck erzeugt aber Gegendruck. Es kann also sein,

dass Ihr Kind vermehrt trotzt und zunehmend aggressiv reagiert. Der Trotz kann sich mit dieser starren Erziehungseinstellung weit über das dritte Lebensjahr hinaus festigen. Eltern, die der Ansicht sind, Strafe müsse sein, werden häufiger Nein sagen als andere Eltern und werden auch mehr Verbote aussprechen: Das Kind darf nicht fernsehen oder muss in seinem Zimmer bleiben, bis es sich wieder beruhigt hat. Oder das Kind bekommt eins auf den Po, wenn es etwas kaputtgemacht hat. Dieser strafende Erziehungsstil setzt zwar dem Kind klare Grenzen, lässt ihm jedoch kaum Entfaltungsmöglichkeiten. Vor allem aber nimmt er ihm die Chance, neues Verhalten kennenzulernen. Nicht alle Kinder reagieren mit erhöhter Aggressionsbereitschaft, manche ziehen sich auch sehr zurück oder werden ängstlich. Ich habe immer wieder in meiner Praxis Eltern mit der erschreckenden Einstellung erlebt: „Ich muss mich auf jeden Fall bei meinem Kind durchsetzen, sonst tanzt es mir auf dem Kopf herum. Ich muss der Sieger sein!“ – und das bei einem zweijährigen Kind! Diese Einstellung ist höchst bedenklich und sehr einseitig, denn hier übersehen die Eltern die Gefühle oder Motive ihres Kindes. Andere Eltern verhalten sich impulsiv, da sie schwache Nerven haben. Ermahnen und Schimpfen wechseln sich ab. Und wenn sie gute Laune haben, verwöhnen sie ihre Kinder. Man nennt diesen Stil auch Erziehen mit „Zuckerbrot und Peitsche“.

- Nie nachgeben ist Sturheit.
- Immer nachgeben ist Bequemlichkeit.
- Beide Erziehungseinstellungen sind ungünstig.

### Antiautoritärer Erziehungsstil

Haben Sie eher die Erziehungseinstellung „Mein Kind soll so lange wie möglich, solange es noch nicht in den Kindergarten geht, alles machen dürfen!“ Dann werden Sie sicher viel Verständnis und Einfühlungsvermögen für Ihr Kind aufbringen und ihm manches durchgehen lassen. Das kann freilich dazu führen, dass Sie die Erziehung nicht allzu ernst nehmen. Dieser Stil wurde früher auch als antiautoritär bezeichnet. Einerseits wird sich Ihr Kind sicher sehr geliebt und angenommen fühlen, andererseits wird es ihm schwerfallen, sich anzupassen; außerdem wird es die Regeln des Zusammenlebens nicht so wichtig nehmen. Muss sich dieses Kind später dann in eine Gruppe einordnen, wird es rebellisch reagieren und durch die Regeln des Kindergartens eher frustriert sein.

Alles Erlauben lässt kindlichen Willen grenzenlos werden.

### Lascher Erziehungsstil

Vielleicht gehören Sie zu den Eltern, die immer denken, sie hätten schuld, wenn ihr Kind trotzig oder wütend reagiert?

Oder die alles auf sich nehmen und sich beispielsweise sagen: „Na ja, dann mach ich das eben selber; ist ja auch weiter gar nicht schlimm.“ Eltern mit diesem entgegenkommenden, laschen Erziehungsstil werden von ihren Kindern selten ernst genommen. Diese Eltern fühlen sich zunehmend hilfloser und pflegen zu jammern: „Wenn du die Mami lieb hättest, würdest du folgen“ oder (noch schlimmer): „Ich hab dich nicht mehr lieb, wenn du dich so aufführst.“ Dieses Klagen und Sich-selbst-Bemitleiden kann ein Kind sehr verunsichern und eher ängstlich-aggressiv werden lassen.

Niemals mit Liebesentzug drohen – das erzeugt Ängste!

### Materialistischer Erziehungsstil

Natürlich hängt es auch vom Temperament Ihres Kindes ab, welche Auswirkung Ihre Erziehungshaltung hat. Robuste Kinder lassen sich nicht so schnell von elterlichen Schwankungen beeindrucken wie sehr sensible. Das eine Kind lässt seine Aggressionen spontan heraus und erleichtert sich damit, das andere frisst Enttäuschung und Ärger in sich hinein, bis es nicht mehr kann und die Wut an ganz anderer Stelle herauskommt.

Einen modernen Erziehungsstil nach dem Motto: „Na ja, wenn du nicht willst, dann lässt du es eben bleiben“ findet man bei Eltern, die sehr mit ihren eigenen Bedürfnissen

und Hobbys beschäftigt sind. Das Kind wird irgendwie mitgezogen, seine Wünsche und sein Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung spielen keine Rolle. Dafür wird es mit materiellen Dingen umso reichlicher ausgestattet. Auch dieses Kind wird irgendwann eine klare Reaktion seiner Eltern erfahren wollen und sich bis dahin rebellisch verhalten.

Geschenke sind kein Ersatz für Liebe und Zuwendung.

### **Gemischter Erziehungsstil**

Sie haben gemeinsam versucht, Ihren Erziehungsstil herauszufinden und sind der Meinung, Ihr Erziehungsstil sei ein Mix aus verschiedenen Methoden? Dann gibt es Situationen, in denen Sie eher streng reagieren und nicht kompromissbereit sind, z. B. wenn es ums Schlafengehen oder die Pünktlichkeit geht. Andererseits sind Sie aber Ihrem Kind sehr wohlwollend zugewandt und respektieren seinen Willen und seine Persönlichkeit. In vielen Dingen geben Sie auch gern mal nach. Mit dieser Erziehungsmethode lassen Sie sich keinem bestimmten Erziehungsstil zuordnen.

### **Demokratischer Erziehungsstil als Königsweg?**

Zahlreiche entwicklungspsychologische und pädagogische Untersuchungen haben deutlich gezeigt, dass sich ein verständnisvoller, demokratischer Erziehungsstil, der von beiden Elternteilen eingehalten wird, am besten bewährt.

Mit verständnisvoll ist gemeint, dass Eltern von heute sich dem jeweiligen Entwicklungsalter ihres Kindes anpassen. Sie sind also bemüht, die Bedürfnisse ihres Kindes und seine Motive und Gefühle zu verstehen. Demokratisch bedeutet hier, dem Kind soziale Regeln vorzuleben, ihm zu helfen, erwünschtes Verhalten zu zeigen, und mit möglichst wenig Strafe auszukommen. Dafür werden verständliche, klare Grenzen gesetzt. Kompromisse dürfen gemacht werden, wenn z. B. das Kind müde oder krank ist. Kinder ab drei bis vier Jahren werden in Entscheidungen miteinbezogen und bekommen Wahlmöglichkeiten angeboten. Gefühle werden ausgesprochen und respektiert.

Das klingt sehr harmonisch, gelingt aber nur, wenn man seinen elterlichen Anteil an diesem demokratischen Erziehungsstil erkennt. Der Erziehungsalltag wird eben weitgehend durch die kindlichen „Unarten“ bestimmt, die Eltern immer wieder überraschen können oder vor neue Entscheidungssituationen stellen. Der hohe Anspruch, immer ruhig und verständnisvoll mit seinem Kind umzugehen, kann Eltern auch sehr belasten. Denn die Gefühle der Enttäuschung, die Sie tagtäglich dabei erleben, bleiben sehr häufig unerwähnt. Wenn man sein Kind aber als Persönlichkeit respektiert, dann können Sie als Mutter oder Vater ihm Ihre Gefühle mitteilen. Umgekehrt sollten die Eltern sich bemühen, die Gefühle ihres Kindes anzusprechen, zum Beispiel „du bist jetzt wütend, weil ...“ und zu respektieren.

## Register

- A**BC-Protokoll 151
- Ablenkung, positive 147
- Absicht, negative 57
- Adrenalin 85
- Affekte 56
  - kindliche 52
- Aggressionen, destruktive 55, 56
- Aggressionsbereitschaft 85
- alleine 15
- Alltagsgegenstände 59
- Angst 67
- Anlass 40
- Anschreien 38
- Ansprüche 49
- Aufräumen 64
- Auslöser für unerwünschtes Verhalten 135
- Ausprobierenwollen 54
- Autorität 37
  
- B**abyalter, Ablösung vom 48
- Babysitter 25, 27, 100
- Bauchweh 99
- Beachtung 55
- Bedürfnisse 66
  - Einschränkung von 68
- beißen 54
- Bequemlichkeit 110
  
- bewerten 151
- Bindung, unsichere 75
- Bock 46
- Bockspiel 47
- Böswilligkeit 23
  
- D**enken, kindliches 46
- Dickkopf 37
- Drei- bis Vierjährige 54
  
- E**goisten 62
- Eifersucht 60, 67, 90
- einengen 108
- Einfühlungsvermögen 71
- einkaufen 28
- Einkaufsbummel 35
- Einschlafrituale 118
- Einschränkungen 49, 66, 67
- Einzelkind 63, 92
- Eltern
  - Selbstbeobachtung 126
  - überbehütend 76
- Elternverhalten 126
- Entdeckerfreude 59
- Entspannung 95
- Enttäuschung 15, 38, 67, 68
- Erinnerungen 46
- Erklärung, entwicklungspsychologische 48



- Erlauben 110
- Erregung 38
- Erregungszustand 9
- Erstgeborene 89, 93
- Erziehungs-ABC 121
- Erziehungsberatungsstelle 45
- Erziehungseinstellung 106, 108
  - demokratische 154
- Erziehungshilfen 104
- Erziehungskonflikte 136
- Erziehungsstil
  - antiautoritärer 110
  - demokratischer 112, 121
  - gemischter 112
  - lascher 110
  - materialistischer 111
  - strafender 108
  - strenger 77
- Erziehungsverhalten 104
  - der Eltern 75
  - konsequentes 124
- Erziehungsziele 65
- Erziehung, verwöhnende 79
- Essen 22
- Essverhalten 80
- Experimentierphase 49
- F**amilienberatung 98
- Familiencheck 164
- Familienpsychologin 45
- Familienzuwachs 60
- Fernsehen 100
- Forscherdrang 58
- Forschungsjahre 59
- Frustration 67, 68
  - elterliche 114
- Frustrationstoleranz 16, 51, 69, 71, 76, 107
- Fürsorge 108, 115
  - übertriebene 80
- Futterneid 89
- G**ebote 28, 124, 154
- Geburt eines Geschwisterkindes 99
- Gefühle 39, 118
  - der Eltern 35
- Geschenke 112
- Geschlechterrollen 86
- Geschwister 87, 93
- Geschwisterneid 93
- Geschwisterstreit 85, 93
- Gestik 139
- Gewaltbereitschaft 72
- Gewohnheiten 24
  - feste 32
- Grenzen 41, 66, 68, 72, 124
  - elterliche 49
- Grenzen setzen 153
- Großstadtkind 96

Grundbedürfnisse 53  
Gruppenregeln 51

**H**alt geben 42  
Hilfe 165  
Hilfe holen 45  
Hilfestellung 64  
Hilflosigkeit 118  
Humor 47

**I**ch-Bewusstsein 9, 49  
Ich-Botschaft 39  
Ich-Entdeckung 15  
ignorieren 145

**K**indergarten 50, 55, 62,  
63, 92, 98  
Kindergartenkinder 51  
Kindergruppe 63  
kindliche Aggressionen  
52, 63, 65  
Kleinkinder 56  
Koller 9, 38  
Kompetenz, soziale 69, 70  
Konkurrenten 62, 87  
Kontaktaufnahme 54, 62  
Körperhaltung 139, 146  
Körperkontakt 80  
Krabbelalter 53  
Kränkung 76

**L**aufalter 53  
Lebensfreude 56  
Lebenstrieb, angeborener 72  
Lernen, soziales 122  
Liebesentzug 111

**M**acht 49, 61  
Mimik 139, 146  
Missverständnis 15  
Miteinander 62  
Mitgefühl 70  
Mittelpunkt 40, 55, 61  
Montagssyndrom 101  
Müdigkeit 34

**N**eid 85  
Nein 28, 67  
Netzwerk, soziales 78  
Neugierde 56  
non-frustration children 72

**Ö**ffentlichkeit 29  
Opfer 85  
Ordnungsmuster 32  
Ordnungsregeln 117  
Ordnungsvorstellungen 36

**P**ersönlichkeit 114, 154  
Pflichten 66

- R**appel 9, 34, 43  
Reaktion 57  
Reflexe 123  
Regeln 76, 155  
Ritual 24  
– abendliches 26  
Rolle 91  
Rollenspiel 70, 79, 120, 134  
Ruhepause 95
- S**achzwänge 68  
Sauberkeitserziehung 117  
Säuglinge 56  
schlafen 80  
Schlafenszeit 117  
Schlafrhythmus 118  
Schlafstörungen 118  
Schläge 40  
schlagen 38, 54  
Schreibabys 76  
Schuld 92  
Selbstanalyse 150  
Selbstbeobachtung 143  
Selbstbewusstsein 75  
Selbstständigkeit 15, 48  
Sicherheit 26  
Spiel 22  
Spielplatz 61  
Spielregeln, familiäre 75  
stiller Stuhl 50  
Stimme 75  
Stimmungen, veränderte 26  
Strafe 67, 158  
Strategien im Überblick 37  
Streit 92  
Strenge 79  
Sturheit 110  
Supervision 78  
System 117  
– psycho-vegetatives 49, 68
- T**agesmutter 100  
Tagesrhythmus 27  
Temperament 34, 40  
Temperamentsunterschiede 123  
Therapeut 98  
Time out 50  
Tonfall 75, 106  
Trennung der Eltern 96  
treten 54  
Trotzalter 18  
Trotzanfälle in der Öffentlichkeit 29  
Tyrann 37, 72  
– kleiner 154
- Ü**berforderung 34  
Überleitung 24  
Umbruchsituation 96  
Umfeld, kindliches 95  
Ungeduld 26

Unsicherheit 67

Ursachen 75

## Veränderungen, familiäre

96

verbal aggressiv 86

Verbote 28, 124, 154, 158

Verhalten

– bockiges 43

– erwünschtes 124

– kindliches 131

– positives 140

– trotziges 17

– unerwünschtes 124, 143

Verhaltensforschung 68

Verhaltenskette 137, 151

Verhaltensmuster 123

Verhaltensprotokoll 147

Verhaltensspielraum 67

Verhaltensweise

– aggressive 54, 62

– Beobachten 133

– fürsorgliche 84

– soziale 75

– spezifische 130

Verlustangst 97

Vernunft 68

Vorbilder, positive 71

Vorbildfunktion 70, 78

Vorschulalter 64

## Wanderung 35

warten 20

Wartezeiten 21

Widerstand 26, 31, 140

– passiver 67, 99

Willens-Entdeckung 15

Willkür, elterliche 68

Wir-Person 49

Wortwahl 75, 106

Wünsche 66

Wutanfall 15

## Zähneputzen 24

Zeitdruck 18, 27

Zeitgefühl 16, 19

Zielkonflikte 136

Zubettgehen 24, 80

Zubettgeh-Rituale 27

Zuwendung 139

– negative 40, 141

– positive 142

Zwänge 116, 117

zwicken 54

# Stressfrei durch das Vor- und Grundschulalter!



- Wirksame Kommunikationsregeln für den Familienalltag mit 3- bis 10-jährigen Kindern
- Praktische Tipps für typische Stress-Situationen: Ordnung, Essen, Hausaufgaben, Schlafengehen u. v. a.

Doris Heueck-Mauß

## **So rede ich richtig mit meinem Kind**

168 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-630-4

€ 12,99 (D) / € 13,40 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-1632-5** (Print)

**ISBN 978-3-8426-1633-2** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-1634-9** (EPUB)

Die Autorin: Seit vielen Jahren liegt der Arbeitsschwerpunkt der Diplom-Psychologin Doris Heueck-Mauß auf den Themen Entwicklung des Kindes, menschliches Verhalten und Kommunikation. 1974 machte die Münchnerin ihr Examen in klinischer Psychologie und arbeitete danach mit sozial-emotional gestörten Kindern im Kinderzentrum München. Seit 1997 ist sie im Münchener Familienkolleg als Psychologin mit den Schwerpunkten Präventives Elterntaining „PET“ sowie Fortbildungsseminaren in Verhaltens- und Kommunikationstraining tätig und betreibt seit 1982 eine eigene psychotherapeutische Praxis. Viel Beachtung fanden ihre Vorträge in Kindergärten und Münchner Grundschulen zu den Themen Entwicklung und Erziehung vom Vorschulalter bis zur Pubertät. Doris Heueck-Mauß ist Bestseller-Autorin der Ratgeber „Das Trotz-kopfalter“, „So rede ich richtig mit meinem Kind“, „Stressfreie Vorschuljahre“ sowie „Stressfreie Grundschuljahre“. Seit 2016 ist sie auch Großmutter eines Enkels.

**9. Auflage**

© 2021 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

**Covergestaltung:** Zero, München

**Coverfoto:** Getty Images/Soren Hald

**Layout:** Sehfeld, Hamburg

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Gelassen durch die Trotzphase

„Ich will aber nicht!“ Trotzanfälle stellen Sie als Eltern auf eine harte Geduldsprobe – und bringen Sie häufig an den Rand der Verzweiflung. Dieser leicht verständliche Ratgeber erklärt typische Trotzreaktionen und kindliche Aggressionen aus Sicht der Eltern und der Kinder. Er hilft allen Eltern, die Gefühle und Verhaltensweisen ihrer Kinder zu verstehen und gelassener damit umzugehen.



### Das Standardwerk zur Trotzphase – mit den besten Tipps für den Familienalltag

**DORIS HEUECK MAUSS** ist Diplom-Psychologin und Expertin für die Entwicklung des Kindes, menschliches Verhalten und Kommunikation. In ihrer Praxis hilft die Bestseller-Autorin seit mehreren Jahrzehnten Kindern und Eltern bei den täglichen Erziehungskonflikten.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1632-5



9 783842 616325 9,99 EUR (D)