



NICOLA
HENGELS-STITOU
@inliebebegleiten

Wut, Trotz und Tränen

GEFÜHLSSTÜRME
LIEBEVOLL BEGLEITEN

Die besten
Selbstregulations-
strategien
für dein Kind
(und dich)

GU



DIESES BUCH IST GENAU RICHTIG FÜR DICH, WENN ...

... du nach psychologisch fundierten Wegen

suchst, um dein Kind liebevoll durch die Autonomiephase zu begleiten – ohne Machtkämpfe und ständiges »Nein!«.

... du konkrete Impulse suchst, um besser mit intensiven Gefühlen wie Wut umzugehen – bei dir selbst und deinem Kind.

... es in eurem Familienalltag immer wieder in den gleichen Situationen kracht – und du eure Muster sanft verändern möchtest.

... du dein Kind bedürfnisorientiert erziehen möchtest, ohne dich dabei selbst aus den Augen zu verlieren.

... du für dein Kind eine sichere, liebevolle Familienatmosphäre schaffen willst, in der es sich frei entfalten kann.

... du lernen willst, brenzlichen Situationen mit kleinen Tricks aus der Coaching-Kiste zu begegnen.

... du dir praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alltägliche Konfliktsituationen wünschst.

6 REAKTIONSTURME VERBUNDUNG

So lange dein Kind die Autonomiephase durchlebt, lassen sich Gefühlsstürme in dieser Zeit vermutlich nicht ganz ver-

meiden. Du selbst kannst mit diesen 6 Schritten arbeiten, um die Situation zu beruhigen. Stell sie dir wie eine Treppe vor: Je weiter du nach oben gehst, desto mehr Übersicht, Ruhe und Verbindung gewinnst du zurück:



STREIT ZUR SCHLAFENSZEIT

Viele Eltern kennen es: lautes Protestgebrüll, wenn das Kind ins Bett soll. Der Wunsch des Kindes nach Selbstbestimmung geht die Eltern entgegen, um die Struktur einzuhalten.



Präventiv handeln

Keine Schlafzeit und darüber hinaus eine abendliche Kipptspannte Atmosphäre, etabliere ein Abendritual und leite es rechtzeitig ein. Mach dir klar: Durchschlafen ist für Babys und Kleinkinder kein natürliches Verhalten.



In der Situation begleiten

Versteh' dein Kind, achte auf das, was es braucht, und gib ihm Unterstützung, wenn du selbst Erholung brauchst.



Eskalation vermeiden

Wenn Tägliche Rhythmen eingehalten werden, kann Schlafendrang so leicht entstehen, wie gute Schlafhygiene und achte in dieser Phase besonders auf deine Selbstfürsorge.

Diese im Ratgeber enthaltenen Themen können regulär oder bei verschiedenen Situationen (ab Seite 111), Haarewaschen (ab Seite 126), Essen (ab Seite 141) oder Trennungssituationen gehen (ab Seite 156).

INHALT

MACHST NICHT DEIN KIND SONDERN WÄCHST

Gefährliches Erbe:

»Nicht verwöhnen!«

Nie Gedanken gut für die Säuglingspflege

Lernen am Modell

Schädliche Mythen

Neue Erkenntnisse, die alte Mythen

ersetzen

Was ist Attachment Parenting?

Kurz erklärt: Bindungstheorie

11

12

13

14

15

17

18

20

Entwicklung in den ersten Lebensjahren

24

Was psychologische Angst im Kindes?*

eines Wutanfalls nicht wirken

25

Fazit für dich als Elternteil

28

Kurz erklärt: Theory of Mind

29

Bedürfnisse verstehen – auch die eigenen

32

Verhalten hinter schwierigem

32

Die Bedürfnispyramide nach Maslow

35

Kindliche Bedürfnisse

36

Wenn Verhalten spricht: Bedürfnisse

39

im Alltag erkennen

43

Strategien für dich

Bedürfnisorientierung und elterliche

46

Selbstfürsorge

Kurz erklärt: Negationen verstehen

48

Emotionale Stärke der Eltern

50

Fazit für dich als Elternteil

51

Kurz erklärt: Wie wir Gefühle wahrnehmen

52

WUT FÜR DICH UND DEIN KIND

55

Wut ist okay – auch bei dir

56

Sind Kinder mit Gefühlen

57

umzugehen

60

Fazit für dich als Elternteil

65

Selbstregulation für Eltern

66

Das Deeskalationsstufen-Modell

66

Was deine Kindheit mit alldem zu tun hat Kind uns prägt	71	Väterlichkeit findet 3-Phasen-Modells	97
Wie du dein inneres Kind besser verstehen und begleiten kannst	74		
Die Verbindung zwischen eigener Kindheit und Erziehung	76		
Fazit für dich als Elternteil	79		
Stark bleiben, wenn es stürmt	81	Die Sache mit dem Durchschlafen	98
Was deine Kindheit funktioniertvoll ist	81	Dass Babys nachts aufwachen, ist	98
Deine Gefühle sind der Wegweiser	82	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	100
Fazit für dich als Elternteil	86	Fazit für dich als Elternteil	110
Was du tun kannst, wenn es brenzlig wird	87	Zähneputzen – Routine und Widerstand	111
Strategien für herausfordernde	87	Wann ist die Reinhalsting	113
Fazit für dich als Elternteil	91	Fazit für dich als Elternteil richtig?	117
KÖNIGSKAFFTAGS-	95		
Verstehen und begleiten mit System	96	Anziehen – Autonomiestreben gegen Zeitnot	118
Liebevolle Grenzen und innere Klarheit	96	Wann für dich als Elternteil richtig?	118
Haare waschen – Herausforderung Wasser	126		
Wann für dich als Elternteil richtig reagierst	126		

Wenn dein Kind schlägt oder beißt	131	Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	162
Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	132		
	136		
Überforderung – wenn alles zu viel wird	163		
Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	167		
Wenn dein Kind mit Sachen wirft	137		
Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	138	Fäkalsprache – wenn alles »Kacka« ist	168
	140	Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	168
Essen – wenn dein Kind nicht essen will	141	Medienzeit – wenn der Bildschirm alles ist	173
Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	143	Wirst du dich als Elternteil richtig? Fazit für dich als Elternteil	176
Wenn nur Mama oder Papa »richtig« ist	146	Süßes – wenn das Verlangen nie endet	178
Eine Elternteilzeitweise Ablehnung	147	Kindlicher Gepusk, Grinsen und Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	178
Wenn Spannungen oder Rollenbilder mitwirken	150	Fazit für dich als Elternteil	182
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	150		
Fazit für dich als Elternteil	154		
Müssen Kinder wirklich teilen lernen?	184		
Teileaufmerksamkeit gute Absicht –	184		
Wenn dein Kind nicht in die Kita will	156		

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 180

ROT SIND DURCH DEN FAMILIENALLTAG

219

Er hat angefangen!

Streit schlachten

191

Kürzer kommt es nicht! Wahrheit Kindheitig?

191

Entschuldigungsautomaten sind

192

Fazit für dich als Elternteil

197

Wie Rituale, Vorbilder und Bindung stärken

220

Wahrheit Kind

Vorherige Kindern

220

Eltern als Vorbilder – was dein Kind

von dir lernt

225

Reflexion und Dankbarkeit

227

als Familienritual

228

Fazit für dich als Elternteil

228

Nachwort

229

**Wenn das Baby nicht
willkommen ist**

199

Wirklichkeit oder Ablehnung

199

Perspektivwechsel: Stell dir

mal vor ...

200

Liebevolle Begleitung für dein Kind

201

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

202

Fazit für dich als Elternteil

205

Service

**Mein Körper gehört mir –
von Anfang an**

206

Danket

230

Perspektivwechselv Stilleidung an

206

Bücher und Podcasts,

234

mal vor ...

208

die weiterhelfen

234

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

210

Register

235

Fazit für dich als Elternteil

216

Impressum

238

WESIDESTRENNUNGSWIRD

Strategien für herausfordernde Momente

Du hast nun viel darüber gelesen, wie du deine Reaktionen besser verstehen und regulieren kannst, vor allem dann, wenn Trigger alte Muster wieder zum Vorschein bringen. Aber was passiert im akuten Moment? Dein Kind ist verängstigt, Kindisch und dein Bodengefühl wird verloren. Unter Gerade in diesen Situationen brauchst du keine Perfektion, sondern konkrete Ideen. Strategien, die dir helfen, dein Kind zu begleiten, ohne die Verbindung zu ihm zu verlieren und ohne dich selbst dabei zu überfordern.

Verbindung vor Handlung

Bereit zu verstehen, ist dein Kindigus stoppen, mit einer kleinen Bindung in die

stellen. Frage dich: Fühlt sich mein Kind gerade gesehen? Kinder fühlen sich in schwierigen Momenten oft unverstanden oder allein mit ihren starken Gefühlen. Wenn sie sich hingegen emotional sicher fühlen, können sie sich eher beruhigen. Oft hilft es, einen kurzen Moment innezuhalten, Augenkontakt herzustellen oder sich zu ihm auf Augenhöhe zu begeben und ruhig zu deinem Kind zu sagen: »Ich bin da. Das war gerade ganz schön viel für dich, oder?« So baust du eine wichtige Brücke, auch mitten im Sturm. Indem du zuerst Nähe und Verständnis zeigst, signalisierst du deinem Kind, dass du auf seiner Seite bist, selbst wenn du sein Verhalten ändern möchtest.

Wahlmöglichkeiten geben

Gefühl haben, eingewählte Handlung statt einer einfachen Anweisung, das folgen. Wenn du deinem Kind zwei oder drei Alternativen gibst, fühlt es sich ernst genommen und gleichzeitig sicher begrenzt. Dann gibst

~~An deinem Kind sagst du Geiz und Konflikt die Sache ist kompliziert~~
du es zum Beispiel fragen: »Willst du zuerst die Mütze oder zuerst die Jacke anziehen?« Oder beim Aufräumen fragen: »Fangen wir mit den Autos oder den Bausteinen an?« Auch solch scheinbar kleine Entschei

dungen können einen großen Unterschied für dein Kind machen und so zu einer entspannten Situation beitragen.

Humor und Spiel nutzen

~~Standardmärsche und Kleinkinder sind die besten Helfer im Mischen~~

ten. Humor und Kreativität können helfen, Konflikte zu entschärfen und schwierige Situationen in etwas Positives zu verwandeln. Du darfst albern sein, wenn du möchtest. Wenn dein Kind sich nicht an schnallen will, dann wird der Gurt eben zum »Raketen-Anklicker«. Wenn es nicht aufräumen möchte, könnt ihr gemeinsam zählen, wie viele Kuscheltiere ins Bett »hüpfen« können. Dein Kind möchte nicht ins Auto einsteigen? Anstatt darauf zu bestehen, sagst du einfach spielerisch: »Oh nein, das Auto wartet auf einen Rennfahrer! Wer kommt zuerst rein und ist bereit für die große Fahrt?« Humor ist keine Ablenkung von der eigentlichen Situation, er ist eine Verbindung zu deinem Kind, wenn nur Worte dafür nicht ausreichen.

Beruhigende Sprache statt Machtkampf

~~Wiederholte Sätze wie Verzweiflung ausdrücken kann es sein dass Kinder oder~~
Deine Worte haben großen Einfluss darauf, wie sich die Situation entwickele. Sätze wie Verzweiflung ausdrücken kann es sein dass Kinder oder sie bringen euch auch weiter weg voneinander, anstatt etwas zu lösen. Solche Sätze werden die Emotionen deines Kindes nur weiter anhei

zen. Versuche stattdessen eine Sprache zu nutzen, die dein Kind besänftigt und deeskalierend wirkt: »Ich sehe, dass du gerade wütend bist. Das darfst du sein.« Oder: »Ich bin bei dir und wir finden gemeinsam eine Lösung.« Selbst wenn du innerlich kochst: Deine Sprache kann die Situation verschlimmern oder eben massiv entspannen. Und Letzteres ist ja unser Ziel.

Nähe oder Rückzug ermöglichen

Manche Kinder brauchen bei starken Gefühlen körperliche Nähe. Andere wiederum möchten lieber Abstand. Beides ist vollkommen in Ordnung, hingegen darf die schwere Kindheit nicht Körpersprache sein. Verhalten, seine Mimik und Körpersprache ganz genau. Du kannst ihm auch anbieten: »Möchtest du, dass ich bei dir bleibe, oder brauchst du einen Moment für dich?« Allein die Frage zeigt deinem Kind schon deutlich, dass du es ernst nimmst. Auch »Ich-Botschaften« können sehr gut dazu beitragen, aufgeheizte Situationen zu entschärfen, zum Beispiel so: »Ich fühle mich gerade etwas gestresst und brauche einen Moment, um nachzudenken.«

Kein Belehren im Sturm

Wenn dein Kind mitten im Gefühlssturm steckt, ist es nicht aufnahmefähig für Worte, das Kind kann sich nicht auf den Kontakt einlassen. Sogar ihr besprechen, was genau passiert ist und wie es beim nächsten Mal anders laufen könnte.

Innere Haltung überprüfen

Eigene innere Haltung Schritt eins: Merige zu Mich auf! Werde du merkst, dass deine Emotionen hochkochen, halte einen kleinen Mo

ment inne und frage dich: »Wie fühle ich mich gerade wirklich?« Nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen und deine Gedanken zu ordnen, bevor du reagierst. Stelle dir vor, wie dein Kind dich in diesem Moment wahrnimmt. Möchtest du, dass es dich als ruhig und unterstützend erlebt? Vielleicht bist du wütend, aber unter der Wut liegt eigentlich Erschöpfung oder das Gefühl, nicht gehört zu werden. Und dann kannst du noch eine zweite, ebenso kraftvolle Frage stellen: »Wie würde ich mir wünschen, dass mein Kind mich sieht, wenn ich wütend bin?« Wenn dein Kind einen Wutanfall hat, weil es ein Spielzeug im Geschäft haben möchte, könntest du dir vorstellen, wie es sich in zehn Jahren an diese Situation erinnern wird.

Möglichkeit zu du als gesuchter und bestaunter Elternteil zu verschlieben. Weg vom reinen Reagieren hin zu einer bewussteren Haltung. Du gibst dir selbst die Chance, mitfühlender und verbunde

ner zu handeln. Nicht perfekt, aber präsent.



QUICK-TIPP

Eine Strategie ausprobieren Techniken (Verbindung herstellen, Alternativen anbieten, Humor einsetzen oder beruhigende Sprache) und setze sie bewusst in der nächsten Konfliktsituation ein.

Reaktion beobachten

Achte darauf, wie dein Kind auf deine neue Herangehensweise reagiert. Fühlt es sich verstanden? Beruhigt es sich schneller?

Anpassung

Passe deine Strategie bei Bedarf an. Jedes Kind ist einzigartig, und es kann etwas Zeit dauern, bis du herausfindest, welche Ansätze für dein Kind am besten funktionieren.

Selbstfürsorge – mehr als einmal in Ruhe duschen zu können

Elternsein verlangt viel. Körperlich, mental, emotional. Umso wichtiger ist es, dass du genug Zeit für dich hast. Dafür brauchst du Ruhe und Zeit für dich. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Sie ist notwendig, um lang

fristig liebevoll begleiten zu können.

Vielleicht bedeutet Selbstfürsorge für dich, am Morgen kurz innezuhalten und ein paar Minuten in Ruhe zu atmen. Vielleicht ist es das Gespräch mit einer Freundin, das dich wieder erdet. Vielleicht ein Mittagessen, das du bewusst und in Ruhe genießt. Vielleicht ein Moment im Bad, in dem du dich selbst freundlich anschaust.

~~Wachstumshemmend. Nicht unterstützend für die Familie kommt es dir~~
wenn es dir gut geht, profitiert die ganze Familie davon – spürbar, leise und oft ganz praktisch im Alltag. Der Familientherapeut Jesper Juul hat es einmal so ausgedrückt: »Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist elterliche Verantwortung gegenüber dir selbst.«²³

Dein Weg – nicht perfekt, aber echt

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Und es schon gar nicht sofort perfekt schaffen. Vielleicht reicht es heute, dir am Abend eine Frage zu stellen, die du morgen erwidern kannst. Oder du fordern erst mal einen kleinen Kontakt mit deinem Kind.

gen, deinem Kind zuzuhören, obwohl du gerade müde bist, und entdeckst darin eine neue Form von Verbindung. Solche kleinen Momente sind es, die langfristig Vertrauen und Nähe wachsen lassen. Es kommt nicht darauf an, sofort alles richtig zu machen, sondern aufrichtig auf dem Weg zu sein. Mit dir selbst und mit deinem Kind.

Und wenn du diesen Weg gehst, mit allen Ecken, Kanten, Rückfällen und Entwicklungssprüngen, dann schenkst du deinem Kind nicht nur liebevolle Begleitung. Du schenkst ihm das größte Vorbild, das es haben kann: einen Menschen, der ehrlich auf sich schaut, bereit ist, zu lernen, und der mit sich selbst genauso mitfühlend umgeht wie mit allen anderen auch.

Fazit für dich als Elternteil

~~Elternsein stellt eine Möglichkeit vor, um allen mitforderungen nachzukommen, die es~~
chen Momenten ist es nicht immer leicht, bei sich zu bleiben. Und doch liegt genau darin der Schlüssel: Es ist nicht deine Aufgabe, perfekt zu reagieren, sondern mit Bewusstsein, Mitgefühl und der Bereitschaft, hinzuschauen.

Selbstreflexion ist dabei dein inneres Ankerseil. Sie hilft dir zu verstehen, warum dich bestimmte Situationen so sehr berühren. Sie macht für dich sichtbar, was vielleicht noch aus deiner eigenen Geschichte in

dir wirkt. Alte Kindheitsprägungen und Muster, die sich in neuen Konfliktsituationen zu ~~schädigen und unterdrücken~~ ~~die dich Kämpfen und Gefühle freien~~ bewusster und handlungsfähiger.

Selbstregulation ist dein Werkzeug für diese Momente. Sie bedeutet nicht, deine Gefühle zu unterdrücken, sondern ihnen Raum zu geben, ohne von ihnen überrollt zu werden. Eine Minute bewusster Atmung, eine kleine Pause oder eine andere, wohlwollendere Formulierung. Es sind oft die kleinen inneren Schritte, die im Außen einen großen Un-

terschied machen. Dein Kind spürt deine Ruhe oder deinen Versuch, zu ihr zurückzufinden, und kann sich dann daran orientieren.

Fürsorge ist die Basis, die dich trägt. Du darfst und sollst dich und dein Wohlergehen wichtig nehmen. Nicht nur als Elternteil, sondern als Mensch. Denn je besser du für dich sorgst, desto mehr Kraft hast du, um dein Kind liebevoll und klar begleiten zu können. Selbstfürsorge beginnt nicht bei Wellness und endet nicht beim Duschen in Ruhe, sie beginnt mit dem Satz: Ich bin wichtig. Ich zähle. Ich darf mir Gutes tun. Und das regelmäßig. Wenn du diese drei Ebenen in deinem Alltag miteinander verbindest, das ehrliche Hinschauen, das bewusste Reagieren und die liebevolle Fürsorge, dann entsteht genau das, was dein Kind am meisten braucht: ein Gegenüber, das präsent ist, mit ihm verbunden und bereit, mit ihm gemeinsam zu wachsen.



QUICK-TIPP

Was du aus diesem Kapitel mitnehmen kannst

1. **Dein Kind ist nicht gegen dich.** Wut, Trotz und Tränen sind ein Ausdruck von Überforderung, Frust oder unerfüllten Bedürfnissen. Dein Kind kämpft nicht gegen dich, sondern für sich.
2. **Deine Reaktion ist der Schlüssel.** Nicht das Verhalten deines Kindes ~~durchdringt über die das Vergangenen deines Kindes und die ihm~~ Orientierung geben kann.

- 3. Du darfst innehalten.** In herausfordernden Momenten hilft ein kurzer Atemzug, um nicht automatisch zu reagieren, sondern bewusst zu wählen, wie du reagieren und/oder antworten möchtest.
- 4. Trigger zeigen dir alte Wunden.** Wenn du überreagierst, hat das oft weniger mit deinem Kind zu tun als mit dir selbst. Diese Momente können schmerhaft, aber auch heilsam sein, wenn du zu lässt, sie zu erkennen.
- 5. Das innere Kind braucht Raum.** Was du selbst erlebt hast, beeinflusst dein Kindheitserleben. Wenn du liebvolle Fürdeinst was in dir früher gefehlt hat, kannst du heute bewusster und freier begleiten, ohne alte Muster automatisch zu wiederholen.
- 6. Gefühle müssen nicht weggemacht werden.** Dein Kind darf wütend, traurig oder verzweifelt sein. Es braucht dich nicht als Lösungsmaschine, sondern als sicheren Hafen.
- 7. Dein Nervensystem wirkt mit.** Kinder spüren, ob wir bei uns sind. Wenn du lernst, dich selbst zu regulieren, gibst du deinem Kind ein kostbares Modell für emotionale Sicherheit.
- 8. Du darfst und sollst auch für dich sorgen.** Elternsein bedeutet nicht Selbstaufgabe. Deine Bedürfnisse zählen. Nur wenn du dich selbst wahrnimmst, kannst du präsent und kraftvoll da sein.
- 9. Perfektion ist nicht das Ziel.** Du musst nicht alles richtig machen. Es reicht, immer wieder neu in Verbindung zu gehen. Auch nach einem Konflikt oder Fehler.
- 10. Beziehung ist der rote Faden.** Mehr als Regeln, Konsequenzen oder Erziehungsstile zählt das, was zwischen euch entsteht: Eine Beziehung, die trägt. Daran darfst du dich immer wieder erinnern.



TYPISCHE ALLTAGS- KONFLIKTE

*»Dein Kind ist nicht schwierig – es hat es
gerade nur schwer.« Konflikte im Alltag sind
keine Zeichen von Versagen. Sie sind
Einladungen zur Verbindung.*

ÜBERGÄNGE SIND SCHWER FÄDER

Von Beispiel zu Beispiel zu uns heran, von Kindergarten bis Nachhause steht Warten

hen die Uhr, haben den Tagesablauf im Kopf, denken an Termine oder an das warme Abendessen auf dem Herd. Für dein Kind jedoch steht in solchen Momenten meist etwas ganz anderes im Vordergrund: Es ist vertieft ins Spiel, ganz im Hier und Jetzt, und plötzlich soll es diesen schönen Zustand verlassen, ohne selbst entscheiden zu dürfen, wann und wie es den Übergang gestaltet.

Kein Wunder also, dass Übergänge für viele Kinder schwer sind. Was für uns wie eine Kleinigkeit wirkt (»Wir müssen los!«), ist für dein Kind ein echter Gefühlsbruch. Es muss sich verabschieden, umstellen, etwas abbrechen, und das oft in Situationen, in denen es gerade sehr verbunden mit einer Aktivität oder einem Ort ist.

Übergänge gehören zum Alltag und sie sind lernbar. Wie bei allen Dingen, die Selbstregulation und Mitdenken erfordern, braucht dein Kind dabei vor allem eines: dich. Als Vorbild, als Halt und als liebevollen Rahmengeber.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Übergänge vorbereiten

Wenn der Schultest, das Kindergartenwechselseminar beziehbar mit einer Aktivität aufzuhören, dann braucht es dafür ein kleines emo

tionales »Vorbereitungsfenster«.

Anstatt ihm spontan zuzurufen: »Jetzt gehen wir!«, kündige deinem Kind den bevorstehenden Wechsel frühzeitig an. Ein Satz wie »In fünf

Minuten gehen wir nach Hause« hilft deinem Kind, sich innerlich dar-auf. ~~Um zu erleben, dass es bald auf die für uns auch mit uns hier vereinbarte, es geht die~~

spiel durch eine kleine Sanduhr oder ein Übergangsritual, wie bei-spielsweise eine Verabschiedung vom Spielzeug: »Tschüss Bagger, bis morgen!«

Vertraute Abläufe und Routinen machen Übergänge für dein Kind vor-hersehbarer. Kinder lieben Wiederholungen, denn sie geben ihnen Si-cherheit und Orientierung. Vielleicht gehört bei euch auch ein kleines Lied oder eine bestimmte Geste zum Übergang. Überlege gemeinsam mit deinem Kind, was euch beiden helfen könnte, Wechsel angeneh-mer zu gestalten.



Im Übergang begleiten

~~Weihme es ihm als Auto ist mir die einzige Gelegenheit die du dir möchtest, auf weite~~

chen zu müssen. Anstatt ihm zu sagen: »Jetzt ziehst du deine Jacke an!«, kannst du ihm Optionen anbieten: »Willst du zuerst die Schuhe anziehen oder die Jacke?« Gleichermaßen gilt auch für das Aufräumen des Spielzeugs. Frag dein Kind ruhig, welches es zuerst einräumen möchte. Oder bitte es, dir beim Aufräumen zu helfen, bzw. frage es, ob du ihm helfen sollst.

Diese kleinen Entscheidungsfreiraume helfen deinem Kind, sich als handlungsfähig zu erleben, auch wenn es den Übergang selbst eigent-lich als unangenehm empfindet.

Sprich außerdem über das, was als Nächstes kommt, und zwar positiv formuliert: »Zu Hause machen wir uns einen leckeren Snack.« Oder »Im Auto kannst du dein Hörspiel weiterhören.« Das ist kein »Beste-chungsversuch«, sondern ein hilfreicher Perspektivenwechsel und eine sogenannte positive Verstärkung, der/die deinem Kind zeigt, dass der neue Abschnitt auch schöne Elemente bereithält, auf die es sich dann freuen kann.



Wenn der Übergang eskaliert

Manchmal kommt es trotz guter Vorbereitung dennoch zu einem emotionalen Ausbruch. Bleibe ruhig, bleibe bei ihm, auch wenn du innerlich vielleicht genervt oder unter Druck bist. Du kannst sagen: »Ich sehe, es fällt dir schwer, jetzt mitzukommen. Ich bin bei dir.« Oder du nimmst es in den Arm, wenn es das zulässt.

tung ganz entscheidend: Du musst nicht gegen dein Kind kämpfen, sondern darfst und sollst für es da sein.

Bleibe ruhig, bleibe bei ihm, auch wenn du innerlich vielleicht genervt oder unter Druck bist. Du kannst sagen: »Ich sehe, es fällt dir schwer, jetzt mitzukommen. Ich bin bei dir.« Oder du nimmst es in den Arm, wenn es das zulässt.

Wenn nötig, halte den Übergang so klar und kurz wie möglich. Du darfst dein Kind in dem Moment sanft führen, nicht überreden und nicht bedrängen, sondern begleiten. Später, wenn die Emotionen sich wieder beruhigt haben, könnt ihr gemeinsam darüber sprechen, was beim nächsten Mal helfen könnte, den Übergang einfacher zu gestalten.



QUICK-TIPP

Was du dir in stressigen Übergangsmomenten sagen kannst:

- » Mein Kind ist nicht bockig. Es ist gerade überfordert mit dem Wechsel.
- » Alle Gefühle dürfen sein, auch wenn sie laut oder wild sind.
- » Ich bleibe ruhig, mein Kind braucht jetzt Orientierung, keine Strafe.
- » Ich darf die Richtung vorgeben und trotzdem einfühlsam bleiben.
- » Wir üben das. Übergänge sind kein Test, sie sind Training.
- » Anderer verdeckter Übergangstraining. Blättern Richtung Schultrennung anders aussehen.

Fazit für dich als Elternteil

Übergänge sind die Erfahrung machen, dass es dem kleinen Gefühle geste

hen wird und trotzdem liebevoll durch den Wechsel begleitet wird, desto sicherer und stressfreier wird es in Zukunft mit solchen Herausforderungen umgehen können. Du musst Übergänge nicht perfekt gestalten, sie dürfen manchmal selbstverständlich auch holprig sein. Wichtig ist nur, dass dein Kind dabei merkt: Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl. Und ich darf mich auf den nächsten Schritt einlassen, aber in meinem Tempo.

Vielleicht hilft es dir, dir selbst einen Moment des Mitgefühls zu schenken, wenn ein Übergang mal wieder zäh ist. Auch für dich ist das eine Umstellung: von daheim in die Kita, vom Spiel zur Zahnbürste, vom Wochenende zum Wochenstart. Es ist okay, wenn dich das manchmal herausfordert. Du darfst dir hier die Erlaubnis geben, nicht immer sofort eine Lösung parat zu haben, sondern manchmal auch einfach bloß da zu sein. Denn in genau diesen Momenten lernt dein Kind etwas zentral Wichtiges: Es darf fühlen, was es fühlt, und du bist da, um es da hindurch zu begleiten. Verbindung entsteht nicht in der perfekten Vorbereitung, sondern im liebevollen Dableiben.

STÄRKE DEIN KIND MIT

Warum werfen Kinder Dinge?

Manche Kleinkinder werfen Gegenstände für Rutschvialen, verschladden, stößt kaputtgeht oder gar jemand verletzt wird. Doch selten steckt böser Wil-

le hinter diesem Verhalten, was viele Eltern irgendwann erleben: Ein Bauklotz fliegt durch den Raum, ein Löffel landet auf dem Boden oder ein Kuscheltier trifft einen selbst oder mit voller Wucht die Wand. Gerade in der Kleinkindzeit ist das Werfen von Gegenständen ein ganz typisches Verhalten, das oft für Verunsicherung sorgt. Eltern fragen sich dann in der Regel: Warum macht mein Kind das? Ist das absichtlich? Testet es mich gerade?

Die Antwort lautet in den allermeisten Fällen: Nein. Dein Kind wirft nicht mit Dingen um sich, um dich zu ärgern oder weil es sich schlecht benimmt oder ganz und gar unerzogen ist. Vielmehr steckt hinter diesem Verhalten meist ein starkes Gefühl, das es noch nicht anders auszudrücken vermag. Das kann Überforderung sein, Frust oder Ärger, aber manchmal auch pure Freude oder Neugier. Kinder in diesem Alter verfügen noch nicht über eine ausgereifte Impulskontrolle. Gefühle wie die eben genannten können so intensiv sein, dass dein Kind ein Ventil braucht.



WICHTIG

Wichtigkeit Dein Kind ist durch hälfte als Komplexität und Werte zung durch dich, um andere Wege zu finden, mit den jeweiligen Emotionen und Situationen umgehen zu können.

Und dieses Ventil kann dann beispielweise das Werfen eines Spielteils ~~während des Abendstund als Experiment als Wandlerig zum Spielkamerad~~ während des Spielkamerads passieren. Werfen von Sachen ist in diesem Alter also ein ganz normaler Ausdruck der kindlichen Emotionen und Teil der Entwicklung deines Kindes.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Erste Prävention und Verstehen

In dieser Phase ist es wichtig, die eigene Werterbildung auf die Kindesstufe zu richten. Beobachte dein Kind, um herauszufinden, in welchen Situationen es besonders häufig zum Werfen von Dingen neigt. Ist es nach einem langen Kitatag vielleicht schlicht übermüdet? Oder frustriert, weil gerade etwas nicht klappt? Oder sind es Situationen mit besonders vielen Reizen, in denen es ohnehin schneller aus dem Gleichgewicht gerät und völlig überreizt ist?

Wenn du solche Auslöser frühzeitig erkennst, kannst du entsprechend vorbeugen. Eine Pause anzubieten, für einen ruhigeren Rahmen zu sorgen oder dein Kind aktiv zu begleiten, wenn Zeichen von Unruhe sichtbar sind und/oder es offenbar in eine Überforderung oder Reizüberflutung rutscht, sind hilfreiche Strategien.

Gleichzeitig kannst du mit der Technik »Emotionen benennen« arbeiten, um deinem Kind zu helfen, sein inneres Erleben besser zu verstehen und auszudrücken. Sage zum Beispiel etwas wie: »Ich sehe, du bist richtig wütend, weil der Turm schon wieder umgefallen ist.« Oder »Du freust dich so sehr, dass du den Ball gleich noch mal werfen willst!« So signalisierst du deinem Kind nicht nur »Ich sehe dich und bin da, um dir zu helfen«, sondern es lernt dadurch auch nach und nach, seine Gefühle selbstständig ohne deine Hilfe einordnen und sprachlich ausdrücken zu können.



In der Situation begleiten

~~Weich plausibilisieren hilft, zu wütend oder eindringlich ist, bleibt es~~
Auch wenn du innerlich vielleicht erschrickst oder sogar genervt bist, versuche das nicht zu zeigen, sondern dich zu sammeln. Denke daran: Dein Kind braucht jetzt vor allem Orientierung und es orientiert sich an dir. Dein ruhiges Vorbild wirkt regulierend. Atme bewusst ein und aus und reagiere nicht mit Schimpfen und Drohen.

Du darfst und sollst selbstverständlich trotzdem Grenzen setzen. Eine mögliche Formulierung könnte sein: »Ich sehe, du willst gerade den Be-

cher werfen. Aber der Becher kann kaputtgehen. Nimm stattdessen diesen Ball hier.« Klare Regeln helfen deinem Kind, zwischen akzeptablem und nicht akzeptablem Verhalten unterscheiden zu lernen, ohne sich abgelehnt zu fühlen. Biete ihm Alternativen an: »Werfen ist okay, aber nur mit den Softbällen und nur in der Spiecke.« Richte zum Beispiel in eurem Zuhause eine dauerhaft präsente kleine Ecke oder aber einen Korb mit weichen Bällen, Kissen oder Stofftieren ein, die gezielt geworfen werden dürfen. Wenn du deinem Kind so eine Möglichkeit gibst, seinen Impuls auszuleben, ohne dass jemand verletzt wird oder etwas kaputtgeht, lernt es, mit seinem Gefühl umzugehen.



Eskalation verhindern und schützen

~~Wenn die Gegenaktion wirklich unverhindert einplatzen und Beispielsetzen~~
könnnte, musst du umgehend eingreifen. Sicherheit hat in diesem Mo-

ment Vorrang vor Erklärungen. Bring dein Kind schnell, aber ruhig und bestimmt aus der Situation, vor allem dann, wenn andere Kinder gefährdet sind. Dies ist nicht als Strafe zu verstehen, sondern als Schutz und zur Regulation. Schütze andere Kinder daher und bringe gefährli-

che Gegenstände auch für die Zukunft außer Reichweite deines Kindes. ~~Hast du kein Kind? Ich kann dir nicht helfen.~~ »Hier ist ein Kind, das weiß, was es will. Ich kann dir nicht helfen, wenn ich weiß, dass hier jemand verletzt wird.« Achte darauf, ruhig zu sprechen. Wenn du merkst, dass du an deine eigenen Grenzen kommst, kann eine zuvor mit deinem Partner oder deiner Partnerin abgestimmte Notfallstrategie hilfreich sein. Das vereinbarte Codewort ermöglicht es euch beispielsweise dann, in einer derartigen Situation ohne großes Aufsehen zu täuschen, sodass der ruhigere Part übernehmen kann.

Sobald sich dein Kind beruhigt hat, solltest du mit ihm gemeinsam reflektieren, was passiert ist. Frag es zum Beispiel: »Weißt du noch, dass du vorhin den Laster geworfen hast? Ich glaube, du warst da ganz schön wütend, oder? Was könntest du beim nächsten Mal machen, wenn du wieder so fühlst?« Wenn es noch keine eigenen Alternativen weiß, gib ihm diese und erprobe eine solche Situation im gemeinsamen Spiel. Du solltest nicht erwarten, dass dein Kind bei der nächsten ähnlichen Situation sofort richtig reagiert. Lernen ist ein Prozess, der Zeit, Wiederholung und deine Begleitung braucht.

Fazit für dich als Elternteil

~~Weife Ausdruck kleinerer Kindstörde ist nur in einem Zeichen für sich leichter Erziehung~~ oder ein Kind, das »nicht hören will«. Dein Kind zeigt dir mit dem Werfen, dass es deine Unterstützung braucht, sei es beim Umgang mit Emotionen, bei der Impulskontrolle oder beim Einfordern von Aufmerksamkeit.

Mit deiner Hilfe lernt es, dass es andere Möglichkeiten gibt. Je öfter du dein Kind dabei begleitest, desto besser wird es mit der Zeit lernen, Impulse zu steuern. Es lernt, sich verstanden zu fühlen, auch wenn es gerade nicht weiß, wie es sich anders ausdrücken soll. Und das ist eine wertvolle Grundlage für jede gesunde Entwicklung. Du darfst dich selbst immer wieder daran erinnern: Es ist völlig normal, dass Kinder Zeit brauchen, um neue Strategien zu lernen. Wichtig ist, dass du wahrnimmst, was dein Kind dir mit dem Verhalten sagen will und dass du ihm nach und nach zeigst, wie es sein Bedürfnis anders erfüllen kann.

ÜBERSÖRDERUNGSDWENN

Manchmal reicht schon ein falsch geschnittener Apfel, eine nicht passende Soziale oder ein kleiner Fehler im Kindergarten oder auf der Straße, um

en, vielleicht sogar Wutanfälle oder es wird sogar mit Dingen um sich geworfen. Solche Reaktionen können für dich als Elternteil anstrengend und im Alltag mitunter richtig herausfordernd sein. Oft stehst du dann ratlos daneben und fragst dich, in der Öffentlichkeit auch oft voller Scham: »Warum reagiert mein Kind nur so extrem?«

Warum Kinder bei Kleinigkeiten explodieren

Die Antwort ist dabei oft recht einfach: Es liegt an der noch sehr geringen Frustrationstoleranz eines Kindes. Diese ist im Kleinkindalter völ-

gen mit Misserfolgen oder unerfüllten Wünschen oft noch nicht gut umgehen, weil ihnen die nötigen Strategien zur Selbstregulation schlicht noch fehlen. Gleichzeitig haben sie aber schon einen starken Wunsch nach Selbstständigkeit und genau dieser Widerspruch führt dann oft zu großem Frust.

Das bedeutet: Dein Kind will vieles schon allein machen, kann es aber noch nicht so, wie es möchte. Und das fühlt sich für ein Kind ganz schön schwer und sehr frustrierend an. Die Fähigkeit, Frustration auszuhalten, ist keine Selbstverständlichkeit. Dein Kind entwickelt sie erst mit der Zeit und nur mit deiner Begleitung.

Diese Situationen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Entwicklung. Was für dich banal wirkt, ist für dein Kind manchmal ein echter innerer Konflikt. Es will Großes leisten mit noch teils sehr begrenzten Mitteln und dabei stößt es natürlich immer wieder an seine Grenzen. Wenn du solche Momente als Übungsfeld begreifst, anstatt

Aufhören, sondern um das gemeinsame Aushalten. Wenn du ruhig bleibst und deinem Kind hilfst, Worte für seine Gefühle zu finden, übt es jedes Mal ein kleines bisschen mehr Frustrationstoleranz. Es erlebt auf diese Weise, dass es, auch wenn etwas nicht klappt, nicht allein ist, dass es gesehen wird und auch wütend sein darf. Genau so entsteht emotionale Reife. Nicht durch Strenge, sondern durch konstante Co-Regulation.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Frustration verstehen und vorbereiten

Entwickeln Sie die Fähigkeit, dass ein Kind plötzlich mit dem Kind dabei gut begleitet wird, kannst du im Alltag schon wichtige Grundlagen schaffen.

Hilf deinem Kind dabei, seine Gefühle nach und nach benennen zu können. Wenn du sagst: »Ich sehe, du bist gerade richtig sauer, weil der Turm umgefallen ist«, dann fühlt sich dein Kind von dir gesehen und lernt nebenbei, seine Emotionen einordnen zu können und ihnen ei-

nen Namen zu geben, was es ihm möglich macht, sie beim nächsten Mal wiederzuerkennen.

Du kannst deinem Kind auch kleine Herausforderungen bieten, die es gerade so alleine meistern kann. Das können Alltagsdinge sein wie ein einfaches Puzzle, ein leichter Verschluss oder das Anziehen der Socken. Ganz toll sind zum Beispiel Activity-Boards, an denen dein Kind das Binden von Schleifen, Öffnen von Knöpfen und so weiter üben kann. Diese kannst du nahezu überall kaufen, aber auch selbst herstellen. Wichtig ist dabei nicht, dass die Aufgaben sofort klappen, sondern wie du darauf reagierst: Lobe nicht nur das Ergebnis, sondern vor allem die Anstrengung, die dein Kind hineingesteckt hat. »Ich finde es toll,

~~dass jedes Kind eine geheime Situation hat, die zu verschiedenen Fällen schwächt eigene Bewältigungsfähigkeit und genau das stärkt langfristig seine Frustrationstoleranz.~~

Manchmal braucht es dafür gar kein Spielzeug oder Lernmaterial. Schon das Warten am Fahrstuhl, das Aufräumen der Bauklötze nach dem Spielen oder das Öffnen einer Flasche kann ein Übungsfeld sein. Wichtig ist nicht, dass dein Kind etwas schnell schafft, sondern dass es sich ausprobieren darf. Ganz in seinem eigenen Tempo und mit deiner Ermutigung. Jeder kleine Moment, in dem du bleibst, wenn dein Kind frustriert ist, sendet eine starke Botschaft: »Du bist nicht allein mit die

sem Gefühl, ich traue dir etwas zu und ich bin da, wenn es schwierig wird.«



In der Frustration begleiten

Wenn dein Kind in einem Moment der Frustration steckt, geht es zu ~~Rückstand an, dass es sozial Melsichtige Anteile hat für result bein~~. Auch wenn dir innerlich vielleicht der Geduldsfaden reißt: Bleibe mög

lichst ruhig. Atme durch, erinnere dich daran, dass dein Kind gerade überfordert ist und nicht frech oder »absichtlich schwierig«.

Du kannst deinem Kind in solchen Momenten ein Hilfsmittel anbieten: Ein Wutkissen zum Hineinboxen, einen Anti-Stress-Ball zum Kneten oder einen Ort, an dem es stampfen, wüten oder laut sein darf. Das ist kein Wegdrücken der Emotion, sondern eine gesunde Möglichkeit, sie zu verarbeiten. Wichtig ist, dass du deinem Kind signalisierst: »Deine Wut darf raus, aber bitte so, dass niemand verletzt wird.«

Wenn dein Kind dann wieder ansprechbar ist, biete deine Unterstützung an: »Willst du es noch mal versuchen oder soll ich dir zeigen, wie es geht?« Gib ihm aber nicht vorschnell die Lösung vor, sondern begleite, ohne zu übernehmen. Ansonsten »verbaust« du ihm die Chance, etwas selbst zu schaffen.



Wenn die Frustration kippt

Werfen die Kinder sich in die Arme, ziehen Reisepfannen aus dem Haken,

nächst für Sicherheit zu sorgen. Bringe gefährliche Gegenstände außer Reichweite deines Kindes und bleibe in seiner Nähe, auch wenn dein Kind Abstand braucht oder sogar einfordert.

Erwarte bitte auf keinen Fall von deinem Kind, dass es sich sofort beruhigt. Emotionen brauchen Raum und manche Kinder müssen ihre Wut körperlich ausdrücken dürfen, bevor sie wieder zugänglich sind. Das sind keine Aggressionen, die du unterbinden müsstest, sondern eine wichtige Bewältigungsstrategie, mit der dein Kind lernen kann, seine Emotionen zu verarbeiten. So lange dabei niemand verletzt wird, ist das ein wichtiges Tool für die Zukunft. Du kannst in solchen Momenten sagen: »Ich bleibe bei dir, bis es dir wieder besser geht.«

Erwarte nicht, dass dein Kind schon wie ein Erwachsener reagiert. Es kann seine Emotionen noch nicht selbst regulieren. Dafür braucht es Zeit, Übung und vor allem: dich. Wenn sich die Situation beruhigt hat, kannst du im Nachgang mit ihm besprechen, was genau passiert ist und welche Strategie ihm beim nächsten Mal helfen könnte, besser mit dem Frust umzugehen.



QUICK-TIPP

Was du dir in Momenten niedriger Frustrationstoleranz sagen kannst:

- » Mein Kind hat gerade einen traurigen Gefühlsprozess gehen. Es ist
- » »Ich bleibe ruhig. Meine Gelassenheit ist das beste Vorbild.«
- » »Ich muss das Gefühl meines Kindes nicht ›wegmachen‹, ich darf einfach da sein.«
- » »Heute ist es schwer, morgen wird es vielleicht schon leichter.«

Fazit für dich als Elternteil

Dein Kind wird nicht mit einer »fertigen« Frustrationstoleranz geboren. Dein Kind darf auch Fehler machen, es darf lachen und es darf schreien. Dein Kind darf auch Gefühle haben, ohne beschämmt zu werden. Dass Gefühle da sein dürfen, auch wenn sie unangenehm sind. Und dass du es liebst auch gerade dann, wenn es dich am meisten herausfordert.



WUTROUTINE FÜR KINDER – EMOTIONEN RAUSLASSEN, OHNE ZU VERLETZEN

1. **Erstegenebenen** wütend. Das darfst du sein.«

Dein Kind lernt so: Wut ist erlaubt und kein Tabu.

2. Wut einen Weg geben

Biete deinem Kind eine konkrete Handlung an:

- » auf ein Wutkissen boxen
- » laut in ein Kissen brüllen
- » mit den Füßen stampfen
- » den Anti-Stress-Ball drücken
- » eine »Wutstraße« mit Spielautos fahren lassen

3. Bewegung hilft beim Abbau

Lass dein Kind rennen, hüpfen, springen oder auch auf den Boden trommeln. Körperliche Aktivität hilft, die angestaute Energie wieder loszuwerden.

4. Wieder in Verbindung gehen

»Ich bin hier. Du warst richtig wütend und das war okay. Jetzt machen wir zusammen weiter.« Ein liebevoller Abschluss stärkt das Vertrauen und die Selbstregulation.



In Liebe Begleiten ist eine Kinder- und beziehungsorientierte Schlafberaterin sowie Schlafcoach für Babys und Kleinkinder, außerdem Kinder-, Jugend- und Familienberaterin und Coach.

Auf ihrem Instagram-Kanal @inliebebegleiten teilt sie mit ihren zahlreichen Followern psychologisches Wissen und alltagserprobte Tipps für das Leben mit Kindern.

Als Dreifach-Mama und Gründerin von

»In liebe begleiten«

hat sie viele Familien auf ihrem Weg zu einem bindungs- und bedürfnisorientierten Miteinander unterstützt. Das Ziel ihrer Arbeit: Eltern zu stärken, damit sie ihre Kinder mit Klarheit, Empathie und einem tiefen Verständnis durch schwierige Momente begleiten können – ohne sich selbst zu verlieren.

WIE KANN EIN BEDÜRFNIS STECKT HINTER DEM

Merkmalforderndes	Mögliche Bedürfnisse	Mögliche Lösung
Wütend/fürbärend/abend	Erholung und Rückzug	Ein ausgeglichener Tagesablauf und genügend Ruhepausen.
Diskussion ums Anziehen am Morgen	Selbstständigkeit und Kontrolle	Biete deinem Kind zwei Alternativen an und lass es dann selbst entscheiden.
Aggressives Verhalten gegenüber anderen Kindern	Zugehörigkeit und Respekt	Wende dich deinem Kind zu und lass dir zeigen, womit es sich gerade beschäftigt.
Quengeln nach der Kita	Bindung und Nähe	Reduziere euer Nachmittagsprogramm, plärrerhaftigkeiten Bindung ein.
Schwierige Trennungssituationen	Sicherheit und Struktur Freiheit und Selbstwirksamkeit	Finde ein Ritual, einen liebevollen Abschiedssatz und halte eure Abmachungen unbedingt ein.
Regelmäßiges Überschreiten von Grenzen und Verboten	Samkeit	Reduziere Verbote und beziehe dein Kind in Entscheidungen ein.

BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN, VERSTEHEN UND BEFRIEDIGEN

Welche Bedürfnisse haben Kinder?

Kinder sind eine Mischung aus eigener Freiheit und Wolltum, Rückzug, wildem Toben, Klemmen oder einem lauten »Nein!«. Es ist ein bisschen wie Detektivarbeit: Wenn wir unser Kind aufmerksam beobachten, können wir nach und nach ein Muster erkennen und verstehen, welche Bedürfnisse hinter dem »schwierigen Verhalten« stecken.

Fordert dich ein bestimmtes Verhalten deines Kindes immer wieder heraus?

Mit dem 3-Phasen-Modell – vorbeugen, begleiten, deeskalieren – kannst du viele Alltagssituationen einfach entschärfen.

»Möchtest du das selbst machen?«

Kindern fragt Auto einer Kindergartenkinder für das sein: selbst etwas bewirken können. Hinter vielen Konflikten steckt das Bedürfnis, Dinge eigenständig zu tun – sei es essen, Hände waschen, ins Auto klettern oder die Kleidung für den Tag auswählen.



WENN GEFÜHLE EXPLODIEREN – SEI DU DER SICHERE HAFEN FÜR DEIN KIND!

Ein lautstarkes »Nein!« am Morgen, Wutanfälle im Supermarkt, Tränen beim Zubettgehen? Willkommen in der Autonomiephase – der wilden, aufregenden Zeit, in der kleine Persönlichkeiten groß werden.

Wie gelingt es, in solchen Momenten ruhig zu bleiben? Die Antwort liegt in der Selbstregulation – beim Kind und bei den Eltern. Denn Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen nicht allein. Sie brauchen Vorbilder, die selbst stabil bleiben. Nicola Hengels-Stitou zeigt mit ihrem bedürfnisorientierten 3-Phasen-Modell, wie man gut durch jeden Gefühlsausbruch steuert. Dabei kann sogar eine ganz neue Beziehungsqualität entstehen.

Ein Buch für alle Eltern, die keine perfekten Lösungen suchen, sondern eine echte, empathische und tiefe Verbindung zu ihrem Kind.



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-9853-2



www.gu.de

€ 20,90 [D]