



NICOLA
HENGELS-STITOU

@inliebebegleiten



Wut, Trotz und Tränen

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



GEFÜHLSTÜRME
LIEBEVOLL BEGLEITEN





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, brenzligen Situationen mit kleinen Tricks aus der Coaching-Kiste zu begegnen.

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

REAKTION ZUR VERBINDUNG

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:

Stufe 6 – Nachbereitung Was kann ich aus diesem Gefühl lernen – liebevoll, ohne

»Was hat geholfen? Wo darf ich nächstes Mal früher einsteigen?«

Stufe 5 – Bedürfnisorientiertes Handeln Jetzt sehe ich mein Kind wieder – und kann es unterstützen.
»Ich bin da. Du bist wütend. Und das ist okay.«

Stufe 4 – Selbstregulation Ich beruhige mein Nervensystem – mit Atmung, Berührung, innerem Satz.
»Ich bin sicher. Ich bin ruhig. Ich kann das halten.«

Stufe 3 – Reflektieren Was hat das mit mir zu tun? Welcher alte Glaubenssatz spricht hier mit?
»Ich merke, ich fühle mich hilflos. Das kenne ich von früher.«

Stufe 2 – Abstand schaffen Ich trete innerlich zurück, bevor ich reagiere.
»Ich muss das nicht sofort lösen. Ich darf kurz durchatmen.«

Stufe 1 – Wahrnehmen Was passiert gerade bei meinem Kind? Und bei mir?
»Ich spüre, wie mein Puls steigt. Mein Kind weint. Ich atme einmal tief ein.«

Jede Stufe bringt dich näher zu deinem Kind – und zu dir selbst.

STREIT ZUR SCHLAFENSZEIT

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



Präventiv handeln

Wenn du weißt, dass die Schlafenszeit abends für dein Kind eine gespannte 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

Wenn dein Kind weint, achte auf das Familienklima und schalte die Sorge für Unterstützung, wenn du selbst Erholung brauchst.



Eskalation vermeiden

Wenn die längere Zeitspanne Schlafenszeit nicht gelingt, überprüfe gute Schlafhygiene und achte in dieser Phase besonders auf deine Selbstfürsorge.

Dabei hilft es, wenn du dich anregst, und es viele Stützpunkten (ab Seite 111), Haare waschen (ab Seite 126), Essen (ab Seite 141) oder Trennungssituationen geht (ab Seite 156).

INHALT

WICHTIGES FÜR DAS KIND SONDERN WÄCHST

Gefährliches Erbe:

»Nicht verwöhnen!«

Die Goldene Regel der Säuglingspflege

Lernen am Modell

Schädliche Mythen

Neue Erkenntnisse, die alte Mythen

ersetzen

Was ist Attachment Parenting?

Kurz erklärt: Bindungstheorie

Entwicklung in den ersten Lebensjahren

Was passiert im Gehirn eines Kindes?

eines Wutanfalls nicht wirken

Fazit für dich als Elternteil

Kurz erklärt: Theory of Mind

Bedürfnisse verstehen – auch die eigenen

Was steckt hinter schwierigem

Verhalten? Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Kindliche Bedürfnisse

Wenn Verhalten spricht: Bedürfnisse

im Alltag erkennen

Strategien für dich

Bedürfnisorientierung und elterliche

Selbstfürsorge

Kurz erklärt: Negationen verstehen

Emotionale Stärke der Eltern

Fazit für dich als Elternteil

Kurz erklärt: Wie wir Gefühle

wahrnehmen

WUT FÜR DICH UND DEIN KIND

Wut ist okay – auch bei dir

Die Kraft der Wut mit Gefühlen

umzugehen

Fazit für dich als Elternteil

Selbstregulation für Eltern

Das Deeskalationsstufen-Modell

11

12

13

14

15

17

18

20

24

24

25

28

29

32

32

35

36

39

43

46

48

50

51

52

55

56

57

60

65

66

66

Was deine Kindheit mit alldem

zu tun hat 71

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

Wann Selbstreflexion notwendig ist 81

Deine Gefühle sind der Wegweiser 82

Fazit für dich als Elternteil 86

Was du tun kannst, wenn es brenzlich wird 87

Strategien für herausfordernde 87

Fazit für dich als Elternteil
91

KONKRETE ALLTAGS- BEISPIELE 95

Verstehen und begleiten mit System 96

Liebevolle Grenzen und innere Klarheit 96

Wie du mit Hilfe des 3-Phasen-Modells 97

Die Sache mit dem Durchschlafen 98

Das Baby nachts aufwachen, ist 98

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 100

Fazit für dich als Elternteil 110

Zähneputzen – Routine und Widerstand 111

Wann es reicht, als Elternteil richtig? 113

Fazit für dich als Elternteil 117

Anziehen – Autonomiestreben gegen Zeitnot 118

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 123

Übergänge – wenn der Wechsel schwerfällt 122

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 123

Haare waschen – Herausforderung Wasser 126

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 130

Wenn dein Kind schlägt oder beißt

131

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

132

Fazit für dich als Elternteil

136

Wenn dein Kind mit Sachen wirft

137

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

138

Fazit für dich als Elternteil

140

Essen – wenn dein Kind nicht essen will

141

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

143

Wenn nur Mama oder Papa »richtig« ist

146

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

147

Wenn Spannungen oder Rollenbilder

mitwirken

150

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

150

Fazit für dich als Elternteil

154

Wenn dein Kind nicht in die Kita will

156

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

162

Überforderung – wenn alles zu viel wird

163

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

164

Fäkalsprache – wenn alles »Kacka« ist

168

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

168

Medienzeit – wenn der Bildschirm alles ist

173

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

176

Süßes – wenn das Verlangen nie endet

178

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

178

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?

178

Fazit für dich als Elternteil

182

Müssen Kinder wirklich teilen lernen?

184

Teilen und Entwicklung – gute Absicht –

184

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	190
--	-----

Er hat angefangen!	
Streit schlichten	191

Kürzer erklärt: Was ist Kinderknecht?	191
--	-----

Entschuldigungsautomaten sind	192
Fazit für dich als Elternteil	197

Wenn das Baby nicht willkommen ist	199
---	------------

Was nicht steckt: 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

Mein Körper gehört mir – von Anfang an	206
---	------------

Perspektivwechsel: Stillen an	206
--------------------------------------	-----

mal vor ...	208
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	210
Fazit für dich als Elternteil	216

NOTSINNEBUCH FÜR DEN FAMILIENALLTAG

219

Wie Rituale, Vorbilder und Bindung stärken	220
---	------------

Warum Rituale?	220
Eltern als Vorbilder – was dein Kind von dir lernt	225
Reflexion und Dankbarkeit	
als Familienritual	227
Fazit für dich als Elternteil	228
Nachwort	229

Service

Danknoten	230
Bücher und Podcasts, die weiterhelfen	234
Register	235
Impressum	238

WAS DIES BREKING WIRD

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? Da bist weder dein Kind noch du selbst im vollen Gehalt. 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

~~Bevor du versuchst, dein Kind zu stoppen, nimm dir Zeit, um die Verbindung herzustellen.~~ 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

~~Kinder haben ein Gefühl für Wahlmöglichkeiten, aber sie reagieren oft nur auf das, was ihnen folgt.~~ Wenn du deinem Kind zwei oder drei Alternativen gibst, fühlt es sich ernst genommen und gleichzeitig sicher begrenzt. Dann gibst

An dein Kind und sag: »Gib mir die Mütze, dann ziehe ich dir die Jacke an.« Du kannst 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

Manchmal ist dein Kind ein wenig unkooperativ, wenn es sich nicht anziehen will. Du könntest 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-

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 anschnallen 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

Deine Worte haben großen Einfluss darauf, wie sich die Situation entwickelt. Wenn du sagst: »Mach das jetzt sofort!«, dann wird dein Kind sich wehren. Wenn du sagst: »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 und sollte respektiert werden. Halte dein Kind an der Hand, teile 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, bis sich die Emotionen gelegt haben. Wenn du es gut ihr besprechen, was genau passiert ist und wie es beim nächsten Mal anders laufen könnte.

Innere Haltung überprüfen

Eigene innere Haltung zeigt sich im Moment der Wut. Wenn 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.

Mit viel Duldung, das gewöhnst du dir. Diese Frage hilft dir, deine Perspektive zu verschieben. 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 regelmäßig für dich selbst nimmst, wenn du das Gefühl hast, kein Zeit haben. 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.

~~Wichtig nehmen. Nicht nur, es darf die Familie sondern für dich~~
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 elter

liche Verantwortung gegenüber dir selbst.«²³

Dein Weg – nicht perfekt, aber echt

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Und es schon gar nicht so-
fort perfekt schaffen. Vielleicht reicht es heute, dir am Abend eine Fra-
~~ge zu stellen: »Wagst du dich, das herausfordernde erste Konfliktthema~~
ein- und ausatmen möchtest. Vielleicht entscheidest du dich übermor

gen, deinem Kind zuzuhören, obwohl du gerade müde bist, und ent-
deckst 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 ha-
ben 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

~~Eltern sein. Mit gutem, möglichem Wut und Ärger, mit der Supermacht des~~

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 verste-
hen, 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 Kon-
~~fliktsituationen zeigen, können unterdrückt werden. Du darfst deine Gefühle frei~~
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 mit-
einander 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 verbun-
den 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 Kin-
~~desern Verhalten. Du bist das Gegenüber deines Kindes, so dass ihm die~~
entierung 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 schmerzhaft, aber auch heilsam sein, wenn du zulässt, sie zu erkennen.
5. **Das innere Kind braucht Raum.** Was du selbst erlebt hast, beeinflusst dein Verhalten und das deines Kindes. Wenn du die Wunden aus deiner Vergangenheit, die 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 SCHWER FÄDER

Von Spielzeit zum Essen, vom Kindergarten zum Nachhause, vom 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 Gefühlsumbruch. Es muss sich verabschieden, umstellen, etwas abrechnen, 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 Rahmengerber.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Übergänge vorbereiten

Wenn du möchtest, dass dein Kind sich möglichst frühzeitig auf den Wechsel mit einer Aktivität aufzuheben, 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 darauf einzustellen, dass es bald aufhört für mauschnitzeln, was es gerade

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

Vertraute Abläufe und Routinen machen Übergänge für dein Kind vorhersehbarer. Kinder lieben Wiederholungen, denn sie geben ihnen Sicherheit 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 angenehmer zu gestalten.



Im Übergang begleiten

Wenn es das Spiel so Action ist und dein Kind gerade die rote Grenze aufweist

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?« Gleiches 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 Entscheidungsfreiräume helfen deinem Kind, sich als handlungsfähig zu erleben, auch wenn es den Übergang selbst eigentlich 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 »Bestechungsversuch«, 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. Ein Kind, das sich nicht auf den Boden verhalten

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.
- » Auch vergleiche Übergänge mit einem Schritt in den Kampf Selbstregulation. anders aussehen.

Fazit für dich als Elternteil

Übergänge sind die Erfahrung, nicht, dass sie allein sein müssen, sondern

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.

SACHE DEM KIND MIT

Warum werfen Kinder Dinge?

Als kleine Kinder können Gegenstände für Frust, die Dinge, wie Spielzeug, zerbricht, 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

Beständigkeit: Dein Kind braucht ein Gefühl der Kontinuität und Unterstützung 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 Spielzeugs sein. Ab dem Alter von 18 Monaten bis 2 Jahren ist das Werfen von Gegenständen passiert. 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

Prävention ist das, was du tun kannst, um das Werfen von Dingen zu verhindern. Beobachte dein Kind, um herauszufinden, in welchen Situationen es besonders häufig zum Werfen von Dingen neigt. Ist es nach einem lan-

gen 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

Wenn dein Kind bereits Dinge, die zu wegfürhrendig an der Hand, lässt 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 Spielecke.« 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 Gegenstände wirklich in der Hand und dein Kind zum Beispiel mit einem könnte, 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. ~~Das. Das kann stören, wenn ein Kind etwas wählt, das seiner Klasse entspricht, 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 Notfallstrate-

-
gie hilfreich sein. Das vereinbarte Codewort ermöglicht es euch beispielsweise dann, in einer derartigen Situation ohne großes Aufsehen zu tauschen, 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

~~Werfen und hinklopfen von Kindern ist ein normales Verhalten, das 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 Um-

-
gang 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.

hier als Problem zu sehen, sondern von Begleitung. Nicht im Blick das Einzelne 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 sich von als kleine Fähigkeiten, die auch Kinder plötzlich damit umgehen können. Wenn du dein Kind dabei gut begleitet wirst, 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,

dieses den ihm aufgegebenen Situationen das was er ganz nach dem was er will. So wächst 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 ~~Pächterland~~ nicht, das es lösen will. ~~schwierig~~ an, dass du für ~~musst~~ sein. 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

Wenn dein Kind schon so stark reagiert, zum Beispiel mit Schreien, Fingern, -

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 erlaubt gerade, mit sich das ganze Gefühl der Frustration zu gehen. Es ist okay, das zu tun, bis es besser geht.«
- » 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. Sie erlernt sie mit dir. Dein Kind darf durch den Weg der Dinge scheitern darf, ohne beschämt 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. Emotionen benennen »Ich bin 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.



Nicole Hengels ist eine zertifizierte Bindungs- 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

»Inliebebegleiten«

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.

VERHALTENSBEDÜRFNIS STECKT HINTER DEM VERHALTEN

Verhaltensmerkmal	Mögliches Bedürfnis	Mögliche Lösung
Wiederkehrendes Weinen am 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, plane Ruhezeiten ein.
Schwierige Trennungssituationen	Sicherheit und Struktur Freiheit und Selbstwirksamkeit	Finde ein Ritual, einen liebevollen Abschiedsatz und halte eure Abmachungen unbedingt ein.
Regelmäßiges Überschreiten von Grenzen und Verboten	Sicherheit	Reduziere Verbote und beziehe dein Kind in Entscheidungen ein.

BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN, VERSTEHEN UND BEFRIEDIGEN

Welche Bedürfnisse haben Kinder?

~~Kinder sind der Autonomiephase zeigen es sich in Wutan Wälzen, Rückzug, wildem Toben, Klammern 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?«

~~Kinder finden Autonomiephase Gameplan spürbar, dass sie:~~ 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



9 783833 898532

€ 20,00 [D]

www.gu.de