Deine Tochter ist drei. Morgens gibt es Theater beim Anziehen, an der Supermarkt-Kasse wirft sie sich auf den Boden, abends beim Zähneputzen schreit sie und haut nach dir. Die meiste Aufmerksamkeit bekommt sie, wenn sie tobt – gemeinsam gespielt habt ihr seit Wochen nicht. Beim kindgeführten Spiel aus der Eltern-Kind-Interaktionstherapie (*Child-Directed Interaction*) spielst du fünf Minuten am Tag mit deinem Kind, und dein Kind bestimmt.

## Warum es sich hält

Wenn fast jede Begegnung mit Streit endet, bekommt dein Kind Aufmerksamkeit vor allem fürs Toben. Ruhige Momente gehen unter, und du hast immer weniger Lust auf Nähe. Ein Bild dafür: ein Beziehungskonto – jeder Streit hebt ab, jede gute Minute zahlt ein. Ist das Konto fast leer, fühlt sich jede Grenze härter an.

Aufmerksamkeit vor allem fürs Toben
Streit · Schimpfen · kaum Zeit zu zweit

→

**Jeden Tag 5 gute Minuten**
zur festen Zeit · ruhiges Spielzeug · dein Kind bestimmt

*Die Übung machst du, wenn gerade kein Wutanfall da ist.*

## So geht es

1. **Feste Zeit, ruhiges Spielzeug:** jeden Tag 5 Minuten, zum Beispiel nach dem Abendessen, mit Bausteinen, Malsachen oder Knete. Dein Kind sucht aus, was gespielt wird und wie.
2. **Fünf Dinge tust du: Loben**, konkret („Du stapelst die Steine ganz vorsichtig.“) · **Wiederholen**, was dein Kind sagt · **Nachmachen** · **Beschreiben**, was es tut („Du baust einen roten Turm.“) · **Freude zeigen**.
3. **Drei Dinge lässt du weg:** Fragen („Welche Farbe ist das?“), Anweisungen („Bau ihn höher.“), Kritik („So geht das nicht.“).
4. **Quengeln übersehen, bei Hauen aufhören:** Leichtes Quengeln übersehen und weiter beschreiben. Haut oder wirft dein Kind, endet die Spielzeit ruhig: „Wir hören jetzt auf. Morgen spielen wir wieder.“
5. **Eintragen:** Minuten, Spielzeug, Striche für Lob und für gerutschte Fragen, Stimmung, Wutanfälle des Tages.

**Lob muss nicht perfekt formuliert sein.** Ein einfaches „Toll gemacht!“ zählt auch. Und einmal am Tag im Alltag: dein Kind beim Gutsein erwischen („Du hast die Socken ganz allein angezogen.“).

**Ehrlich:** Geprüft wurde die Spielzeit allein bei Kleinkindern zwischen etwa einem und zwei Jahren, die wegen schwierigen Verhaltens angemeldet waren – und die Eltern wurden von Fachleuten angeleitet. Für ältere Kinder stammen die Belege aus ganzen Elterntrainings, in denen sie der erste Baustein ist. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft.

## Wenn es nicht gleich klappt

Fragen rutschen heraus? Normal – Strich machen, weiter beschreiben. Dein Kind will nicht? Kürzer, sein Lieblingsspiel, daneben anfangen. Keine fünf Minuten? An eine Gewohnheit hängen, etwa ans Abendessen. Fühlt sich künstlich an? Wird mit jedem Tag natürlicher. Haut, tritt oder wirft dein Kind: dazu Episode 2: Auszeit.

**Wichtig:** Wutanfälle gehören zur Entwicklung. Verletzt sich dein Kind oft, sind die Anfälle sehr lang oder entwickelt es sich langsamer? Kinderärztlich oder psychologisch abklären → Episode 8. Kein Klaps. Verlierst du die Kontrolle: Kind an einen sicheren Ort, kurz raus, Hilfe holen.

| **Mein Trotzphase-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie oft und wie heftig hatte dein Kind Wutanfälle? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie oft bist du laut geworden, hast gedroht oder geschimpft? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du nachgegeben, damit endlich Ruhe ist? | 2 | 2 | 1 |
| 4. Wie angespannt war die Stimmung zwischen dir und deinem Kind? | 3 | 3 | 2 |
| 5. Wie sehr hat dich der Alltag mit deinem Kind erschöpft? | 3 | 3 | 2 |
| **Summe (0–20)** | 14 | 13 | 9 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

**Sicherheit geht vor:** Bei Gefahr eingreifen. Kein Klaps, kein Einsperren.

**Fünf Minuten, dein Kind bestimmt.** Loben · Wiederholen · Nachmachen · Beschreiben · Freude zeigen. Keine Fragen, keine Anweisungen, keine Kritik.

## 1 · Tag 1: Meine Spielzeit – jeden Tag 5 Minuten, wenn gerade kein Wutanfall da ist

Uhrzeit: *18 Uhr, nach dem Essen*

Ort: *Wohnzimmer, auf dem Teppich*

Spielzeug (2–3, ruhig): *Bausteine, Knete*

**Mein Lob-Satz zum Üben** (konkret – muss nicht perfekt sein)

*„Du baust einen ganz hohen Turm, das machst du toll."*

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – ehrlich eintragen, auch an kurzen Tagen

Je Lob ein Strich. Auch je Frage oder Anweisung, die dir herausrutscht, ein Strich – das passiert allen. Haut, tritt oder wirft dein Kind: dazu Episode 2: Auszeit.

| **Tag** | **Minuten** | **Spielzeug** | **Lob** ein Strich je Lob | **Fragen/Anweisungen gerutscht** Striche | **Stimmung danach** 0 angespannt · 2 gut | **Wutanfälle heute** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | Bausteine | //// | /// | 1 | 4 |
| **2** | 5 | Bausteine, Turm | ///// | // | 2 | 3 |
| **3** | 5 | Malsachen | ///// | // | 1 | 4 |
| **4** | 5 | Knete | ////// | / | 2 | 3 |
| **5** | 3 | Bausteine (müde) | /// | / | 1 | 3 |
| **6** | 5 | Malsachen | ////// | / | 2 | 2 |
| **7** | 5 | Bausteine, hoher Turm | /////// | – | 2 | 2 |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat meinem Kind gefallen?

*als ich ihren Turm nachgebaut habe – sie musste lachen*

Was nehme ich mit?

*weniger fragen, mehr beschreiben · gleich nach dem Abendessen*

BEISPIEL

| **Mein Trotzphase-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie oft und wie heftig hatte dein Kind Wutanfälle? | | | |
| 2. Wie oft bist du laut geworden, hast gedroht oder geschimpft? | | | |
| 3. Wie oft hast du nachgegeben, damit endlich Ruhe ist? | | | |
| 4. Wie angespannt war die Stimmung zwischen dir und deinem Kind? | | | |
| 5. Wie sehr hat dich der Alltag mit deinem Kind erschöpft? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

**Sicherheit geht vor:** Bei Gefahr eingreifen. Kein Klaps, kein Einsperren.

**Fünf Minuten, dein Kind bestimmt.** Loben · Wiederholen · Nachmachen · Beschreiben · Freude zeigen. Keine Fragen, keine Anweisungen, keine Kritik.

## 1 · Tag 1: Meine Spielzeit – jeden Tag 5 Minuten, wenn gerade kein Wutanfall da ist

Uhrzeit _____ Ort _____ Spielzeug (2–3, ruhig) _____

**Mein Lob-Satz zum Üben** (konkret – muss nicht perfekt sein)

_____

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – ehrlich eintragen, auch an kurzen Tagen

Je Lob ein Strich. Auch je Frage oder Anweisung, die dir herausrutscht, ein Strich – das passiert allen. Haut, tritt oder wirft dein Kind: dazu Episode 2: Auszeit.

| **Tag** | **Minuten** | **Spielzeug** | **Lob** ein Strich je Lob | **Fragen/Anweisungen gerutscht** Striche | **Stimmung danach** 0 angespannt · 2 gut | **Wutanfälle heute** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | | | |
| **2** | | | | | | |
| **3** | | | | | | |
| **4** | | | | | | |
| **5** | | | | | | |
| **6** | | | | | | |
| **7** | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat meinem Kind gefallen? _____

Was nehme ich mit? _____