Abends beim Zähneputzen schreit deine Tochter, haut nach dir und wirft die Zahnbürste weg. Manchmal gibst du nach, damit endlich Ruhe ist, manchmal wirst du laut – und hinterher fühlst du dich schlecht. Bei der **Auszeit aus der Verhaltenstherapie** (auf Englisch *Time-out*) gilt: Haut, tritt oder wirft dein Kind, kommt es nach einer Warnung für kurze Zeit an einen ruhigen, sicheren Ort in deiner Nähe – ohne Schimpfen, und danach fangt ihr neu an.

Warum es sich hochschaukelt

Aus Sicht der Verhaltenstherapie gibt es zwei Gründe: **Nachgeben bringt sofort Ruhe** – und dein Kind lernt dabei, dass sich Toben lohnt. **Lautwerden heizt an** – am Ende seid ihr beide laut. In einer Studie mit 94 Kleinkindern wurden die beobachteten Wutanfälle mit der Zeit heftiger, wenn die Mütter öfter drohten und schimpften und weniger beständig reagierten (ein Zusammenhang).

Mal nachgeben, mal laut werden
heute so, morgen anders – das Toben lohnt sich manchmal, und beide schaukeln sich hoch

→

Eine Treppe mit fünf Stufen
immer gleich, ruhig und klar – die Auszeit ist nur die oberste Stufe

So geht es: fünf Stufen

1. **Erst du:** einmal lang ausatmen. Deutung prüfen: statt „Sie macht das extra“ – „Sie ist drei und kann ihre Wut noch nicht bremsen.“
2. **Vorbeugen:** Übergänge ankündigen („Noch zweimal rutschen, dann gehen wir.“), zwei Wahlmöglichkeiten („Rote oder blaue Zahnbürste?“), Hunger und Müdigkeit einplanen.
3. **Kurze Ansage:** ein Satz, freundlich und ruhig. Etwa fünf Sekunden warten. Folgt dein Kind, gleich loben.
4. **Dableiben beim normalen Wutanfall:** nah und ruhig, wenig reden, nicht diskutieren, nicht nachgeben – das Nein bleibt ein Nein. Sobald es ruhiger wird: trösten, dann zurück zur Sache.
5. **Auszeit nur bei Hauen, Treten, Werfen** (höchstens zwei Verhaltensweisen): eine Warnung → wenige Minuten an einem langweiligen, sicheren Platz in Sichtweite, ohne Reden → Neustart ohne Vorwurf, Bitte wiederholen, loben. Wirft es mit Spielzeug: Das Spielzeug kommt kurz in die Kiste. Im Supermarkt: ruhig an einen ruhigeren Ort tragen und dableiben.

Schadet die Auszeit?

Kritiker sagen aus Sicht der Bindungsforschung, die Auszeit unterbreche die Beziehung. In einer Langzeitstudie unterschieden sich Kinder, deren Eltern mit drei Jahren Auszeiten nutzten, bis zur fünften Klasse nicht von anderen. Richtig gemachte Auszeiten hingen mit besserem, falsch gemachte mit schlechterem Befinden zusammen. Das sind Beobachtungsdaten, großteils von zwei Forschungsgruppen: Kein Schaden gefunden ist nicht dasselbe wie bewiesen harmlos – also nur ruhig, nur kurz und mit viel Zuwendung drumherum.

Wenn es nicht gleich klappt

Sie bleibt nicht sitzen? Ruhig zurückbringen, wenige Worte, die Zeit beginnt neu – nie festhalten, nie einsperren. Es wird erst schlimmer? Viele Eltern erleben, dass es zuerst kurz heftiger wird – ruhig dranbleiben. Du wirst selbst laut? Zurück zu Stufe 1 und es wiedergutmachen (Episode 4). In der Öffentlichkeit? Plan B. Ihr macht es zu zweit verschieden? Den Plan gemeinsam ausfüllen.

Auszeit – so nicht: nie einsperren, nie beschämen, nie lange, nie im Dunkeln, nie mit Drohung, dich zu verlassen. Nicht für Kinder unter etwa zwei Jahren. Hat dein Kind große Angst, allein zu sein, oder schon Schlimmes erlebt? Vorher mit einer Kinderpsychologin oder einem Kinderpsychologen besprechen. Geprüft wurde die Auszeit vor allem in kurzen Versuchen: Danach folgten die Kinder öfter. Dass sie auf lange Sicht nicht schadet, zeigen bisher nur Beobachtungsstudien – und nur, wenn sie ruhig und kurz gemacht wird. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft.

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: Wann hilft ein Psychologe? Kein Klaps – körperliche Strafen schaden. Verlierst du die Kontrolle: Kind an einen sicheren Ort, kurz raus, Hilfe holen. Dazu: Episode 1: Kindgeführtes Spiel · Episode 3: Emotionscoaching.

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. Dazu Episode 1: Kindgeführtes Spiel.

1 · Am ersten Tag: Mein Auszeit-Plan

Für welches Verhalten (höchstens 2: Hauen, Treten, Werfen)?
Hauen · Werfen

Mein Auszeit-Platz (langweilig, sicher, in Sichtweite):
Stuhl im Flur, Blick in die Küche

Dauer (wenige Minuten, mit Küchenwecker):
3 Minuten, Küchenwecker

Mein Warnsatz (einmal, ruhig):
„Wenn du noch einmal haust, gehst du auf den Auszeit-Stuhl."

Mein Neustart-Satz (ohne Vorwurf):
„So, jetzt probieren wir es noch einmal."

Mein Satz beim normalen Wutanfall (dableiben, nicht nachgeben):
„Ich bin da. Wenn du ruhiger bist, helfe ich dir."

Auszeit – so nicht:
nie einsperren · nie beschämen · nie lange · nie im Dunkeln · nie mit Drohung, dich zu verlassen
nicht für Kinder unter etwa zwei Jahren
Große Angst vor dem Alleinsein oder Schlimmes erlebt? Vorher mit einer Kinderpsychologin oder einem Kinderpsychologen besprechen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Je Tag: Zahl der Wutanfälle · ✓, wenn du dabeigeblieben bist, ohne nachzugeben · wie oft eine Auszeit nötig war · ✓, wenn du vorher gewarnt hast · wie ruhig du geblieben bist (0 = gar nicht · 10 = ganz ruhig) · ✓ für Neustart und Lob · kurze Notiz. Auch schwierige Tage notieren.

Tag	**Wutanfälle** Zahl	**dabeigeblieben, nicht nachgegeben** ✓	**Auszeit nötig** Zahl	**Warnung gegeben** ✓	**ruhig geblieben** 0–10	**Neustart + Lob** ✓	**Notiz: Was war los?**
1	4	✓	2	✓	4	✓	*Zahnbürste geworfen*
2	5	✓	3	✓	4	✓	*Hauen beim Anziehen – heftiger*
3	4	✓	2	✓	5	✓	*Kasse: Plan B, vor die Tür*
4	3	✗	2	✓	5	✓	*einmal nachgegeben, war müde*
5	3	✓	1	✓	6	✓	*Anziehen vorher angekündigt*
6	2	✓	1	✓	6	✓	*zwei Zahnbürsten zur Wahl*
7	2	✓	1	✓	7	✓	*Turm mit Bausteinen, ruhiger*

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was hat geholfen?
Warnsatz ruhig sagen –
und dann wirklich umsetzen

Wo war es schwer?
an der Supermarktkasse
Plan B: kurz vor die Tür

Was behalte ich?
Zähneputzen ankündigen
zwei Zahnbürsten zur Wahl

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. Dazu Episode 1: Kindgeführtes Spiel.

1 · Am ersten Tag: Mein Auszeit-Plan

Für welches Verhalten (höchstens 2: Hauen, Treten, Werfen)?

Mein Auszeit-Platz (langweilig, sicher, in Sichtweite):

Dauer (wenige Minuten, mit Küchenwecker):

Mein Warnsatz (einmal, ruhig):

Mein Neustart-Satz (ohne Vorwurf):

Mein Satz beim normalen Wutanfall (dableiben, nicht nachgeben):

Auszeit – so nicht:

nie einsperren · nie beschämen · nie lange · nie im Dunkeln · nie mit Drohung, dich zu verlassen

nicht für Kinder unter etwa zwei Jahren

Große Angst vor dem Alleinsein oder Schlimmes erlebt? Vorher mit einer Kinderpsychologin oder einem Kinderpsychologen besprechen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Je Tag: Zahl der Wutanfälle · ✓, wenn du dabeigeblieben bist, ohne nachzugeben · wie oft eine Auszeit nötig war · ✓, wenn du vorher gewarnt hast · wie ruhig du geblieben bist (0 = gar nicht · 10 = ganz ruhig) · ✓ für Neustart und Lob · kurze Notiz. Auch schwierige Tage notieren.

Tag	**Wutanfälle** Zahl	**dabeigeblieben, nicht nachgegeben** ✓	**Auszeit nötig** Zahl	**Warnung gegeben** ✓	**ruhig geblieben** 0–10	**Neustart + Lob** ✓	**Notiz: Was war los?**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Was hat geholfen?

Wo war es schwer?

Was behalte ich?