Deine Tochter ist drei. Der Turm aus Bausteinen fällt um – sie schreit, wirft die Steine und haut auf den Boden. Dein „Ist doch nicht schlimm“ macht es nur schlimmer. Beim **Emotionscoaching aus der Forschung zur Emotionsregulation** gibst du dem Gefühl deines Kindes ein Wort und zeigst Verständnis – **und die Grenze bleibt trotzdem**. Die Übung ist für dich als Mutter oder Vater.

Warum es sich hält

Mit drei ist die Wut groß, aber die Worte dafür sind noch klein. Kinder, die weniger Wörter sprachen, hatten häufigere und heftigere Wutanfälle (Angaben der Mütter, ein Zusammenhang). Sätze wie „Stell dich nicht so an“ sind gut gemeint, machen das Gefühl aber nicht kleiner – sie lassen dein Kind damit allein. Wie Eltern mit den Gefühlen ihrer Kinder umgehen, hängt mit späteren Verhaltensproblemen zusammen; dieser Zusammenhang ist allerdings klein.

„Ist doch nicht schlimm.“
gut gemeint – aber das Gefühl bleibt ohne Wort, und dein Kind bleibt damit allein

→

„Du bist richtig wütend, weil der Turm umgefallen ist.“
du bist der Übersetzer: Das Gefühl bekommt ein Wort, wie ein Etikett auf einer Kiste

So geht es – bei jedem großen Gefühl

1. **Bemerken** – auch kleine Anlässe, zum Beispiel wenn das Gesicht beim Anziehen schon dunkel wird.
2. **Als Chance für Nähe sehen** – nicht als Angriff auf dich.
3. **Benennen** in einfachen Worten: „Du bist richtig wütend, weil …“ Kurz, ruhig, ohne Vortrag.
4. **Verständnis zeigen, ohne nachzugeben:** „Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Wir kaufen trotzdem keine Süßigkeit.“
5. **Grenze und Ausweg**, wenn die Wut abklingt: „Hauen geht nicht. Du kannst fest stampfen.“

Der richtige Moment: Am Anfang ist es Wut, am Ende will dein Kind oft Trost. Im Höhepunkt wenig reden und dableiben; vorher selbst einmal durchatmen. Dein eigenes Gefühl darfst du kurz benennen: „Ich bin gerade auch genervt, ich atme kurz durch.“

Wenn es nicht gleich klappt

Sie schreit lauter, wenn du redest? Im Höhepunkt schweigen, dableiben, später benennen. Du weißt nicht, welches Gefühl? Raten ist erlaubt: „Bist du wütend oder traurig?“ Klingt wie Nachgeben? Die Grenze bleibt gleich, nur der Ton ändert sich. Du bist selbst zu wütend? Erst durchatmen – dazu Episode 2: Auszeit.

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurde das Emotionscoaching als Elternkurs mit mehreren Gruppenabenden, fast immer von derselben Forschungsgruppe. Gemessen wurde weniger schwieriges Verhalten insgesamt, nicht der einzelne Wutanfall – und erst nach Monaten. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft. Grundlage bleibt Episode 1: Kindgeführtes Spiel.

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. 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.

Benennen heißt nicht nachgeben: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht nachzugeben. Die Grenze bleibt. Im Höhepunkt wenig reden, dableiben.

1 · Heute: meine Gefühlswörter und mein Satz für Grenze und Ausweg

Meine Gefühlswörter: **wütend** **traurig** **enttäuscht** **müde** **Angst** eigenes Wort: eifersüchtig

Mein Satz für Grenze und Ausweg (wenn die Wut abklingt):

Hauen geht nicht. Du kannst fest stampfen.

2 · Jeden Tag eine Situation: bemerken, benennen, Verständnis zeigen, Grenze und Ausweg

Gefühl in einfachen Worten benennen · Verständnis zeigen, ohne nachzugeben · wenn die Wut abklingt: Grenze und Ausweg · Dauer grob: kurz / mittel / lang.

Tag	Situation	Gefühl, das ich benannt habe	Mein Satz	Grenze gehalten ✓	Ausweg angeboten	Dauer kurz / mittel / lang
1	Turm umgefallen	wütend	Du bist richtig wütend, weil der Turm umgefallen ist	✓	fest stampfen	mittel
2	Kasse, keine Süßigkeit	enttäuscht	Ich verstehe, du bist enttäuscht. Wir kaufen trotzdem nichts	✓	Sachen aufs Band legen	lang
3	Anziehen, will das Sommerkleid	wütend	Du willst das Kleid. Draußen ist es kalt	✓	zwischen 2 Pullis wählen	kurz
4	Abschied im Kindergarten	traurig	Du bist traurig, dass ich gehe	✓	am Fenster winken	kurz
5	Zähneputzen, haut nach mir	müde	Du bist müde. Hauen geht nicht	✓	Bürste selbst halten	mittel
6	Park, heimgehen – ich selbst zu wütend	enttäuscht	erst durchgeatmet: Du wolltest noch bleiben	✓	Stein mitnehmen	lang
7	Malen, Stift abgebrochen	wütend	Du bist wütend, der Stift ist kaputt	✓	neuen Stift aussuchen	kurz

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Wort passt am besten zu meinem Kind?

wütend – an der Kasse: enttäuscht

Wann klappt das Benennen leichter?

wenn ich vorher durchatme und erst rede, wenn das Schreien leiser wird

Dazu Episode 1: Kindgeführtes Spiel · Episode 2: Auszeit

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.

Benennen heißt nicht nachgeben: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht nachzugeben. Die Grenze bleibt. Im Höhepunkt wenig reden, dableiben.

1 · Heute: meine Gefühlswörter und mein Satz für Grenze und Ausweg

Meine Gefühlswörter: **wütend** **traurig** **enttäuscht** **müde** **Angst** eigenes Wort: _____

Mein Satz für Grenze und Ausweg (wenn die Wut abklingt):

2 · Jeden Tag eine Situation: bemerken, benennen, Verständnis zeigen, Grenze und Ausweg

Gefühl in einfachen Worten benennen · Verständnis zeigen, ohne nachzugeben · wenn die Wut abklingt: Grenze und Ausweg · Dauer grob: kurz / mittel / lang.

Tag	**Situation**	**Gefühl, das ich benannt habe**	**Mein Satz**	**Grenze gehalten ✓**	**Ausweg angeboten**	**Dauer kurz / mittel / lang**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Wort passt am besten zu meinem Kind?

Wann klappt das Benennen leichter?

Dazu Episode 1: Kindgeführtes Spiel · Episode 2: Auszeit