Wutanfälle beim Kind (Trotzphase) – für Eltern

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 27

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Trotzphase: Eltern-Kind-Interaktionstherapie: Kindgeführtes Spiel

Episode 2: Trotzphase: Verhaltenstherapie: Auszeit

Episode 3: Trotzphase: Emotionsregulation: Emotionscoaching

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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? _____

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?

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