Dein Sohn ist neun. Über einer Textaufgabe wirft er den Stift weg: „Ich bin zu dumm dafür!“ Dein „Stell dich nicht so an, das ist doch leicht“ macht es nur schlimmer. Beim **Emotionscoaching aus der Forschung zur Emotionsregulation** gibst du dem Gefühl deines Kindes zuerst ein Wort – **und erst danach sucht ihr gemeinsam den nächsten kleinen Schritt**. Die Übung ist für dich als Mutter oder Vater.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsforschung gilt: Ein großes Gefühl, das kein Wort bekommt, bleibt groß. „Stell dich nicht so an“ oder ein schnell erklärter Lösungsweg sind gut gemeint, gehen aber am Gefühl vorbei. Mit der Zeit wird die Aufgabe selbst zum Feind: Der Frust kommt schneller, du bist schon vorher angespannt – und ihr schaukelt euch gegenseitig hoch.

„Stell dich nicht so an.“
gut gemeint – aber das Gefühl bleibt ohne Wort, und dein Kind fühlt sich nicht verstanden

→

„Du bist frustriert, weil die Aufgabe so lang ist.“
wie ein gutes Navi im Stau: erst sagen, was los ist – dann die Umleitung

So geht es – wenn dein Kind über einer Aufgabe verzweifelt

1. **Erst du** – drei ruhige Atemzüge, bevor du antwortest. Zählen ist nicht nötig.
2. **Bemerken** – Stöhnen, der weggelegte Stift, Tränen, der Kopf auf dem Tisch.
3. **Benennen** in einfachen Worten: „Du bist frustriert, weil …“ Kurz, ruhig, ohne Vortrag.
4. **Verständnis zeigen, ohne die Aufgabe abzunehmen:** „Ich verstehe, dass dich das ärgert. Die Aufgabe rechnest du selbst – ich bleibe bei dir.“ Die Hausaufgabe bleibt.
5. **Nächster kleiner Schritt** gemeinsam: „Welchen Satz der Aufgabe verstehst du schon?“ – oder kurze Pause mit fester Rückkehr: „Fünf Minuten, dann schauen wir weiter.“

Wenn es nicht gleich klappt

Er wird noch wütender, wenn du benennst? Kürzer: ein Wort reicht („Frustriert?“), nicht erklären. Keine Geduld mehr? Erst du – zur Not eine kurze Pause für beide. Er nutzt das, um nicht weiterzumachen? Die Hausaufgabe bleibt, die Pause hat ein festes Ende. Du weißt nicht, welches Gefühl? Frag: „Eher müde oder eher sauer?“

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurde das Emotionscoaching als Elternkurs, vor allem mit jüngeren Kindern bis etwa zehn Jahren. Gemessen wurde weniger schwieriges Verhalten insgesamt – nicht der Streit bei Hausaufgaben. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung.

Wichtig: Hausaufgaben-Streit kennen viele Familien. Fällt deinem Kind Konzentration, Lesen, Schreiben oder Rechnen deutlich schwerer? Kinderärztlich oder schulpsychologisch abklären → Episode 8. Kippt Streit in Schreien, Drohen oder Schlagen: Hilfe bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle. Verlierst du die Kontrolle: aufhören, kurz raus, sofort Hilfe holen.

Mein Hausaufgaben-Streit-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft gab es Streit oder Diskussionen rund um die Hausaufgaben?	3	2	2
2. Wie zäh war der Start in die Hausaufgaben?	3	3	2
3. Wie oft hast du ungefragt eingegriffen, verbessert oder Druck gemacht?	3	2	1
4. Wie oft ist dein Kind verzweifelt, hat geweint oder abgeblockt?	2	2	1
5. Wie angespannt warst du selbst nach der Hausaufgabenzeit?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

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

Ruhig bleiben geht vor: Kein Schreien, kein Drohen, kein Schlagen. Zu viel? Pause, später neu.

Benennen heißt nicht abnehmen: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht, die Aufgabe abzunehmen. Die Hausaufgabe bleibt. Erst du: drei ruhige Atemzüge.

1 · Heute: meine fünf Gefühlswörter und mein Satz, wenn es kippt

Gefühlswörter: **frustriert** **müde** **überfordert** **enttäuscht** **wütend** eigenes: mutlos

Mein Satz, wenn es kippt (Gefühl benennen + nächster kleiner Schritt):

Das ärgert dich gerade richtig. Welchen Teil verstehst du schon?

2 · Jeden Hausaufgaben-Nachmittag ein schwieriger Moment

Erst du · bemerken · Gefühl in einfachen Worten benennen · Aufgabe nicht abnehmen · nächster kleiner Schritt oder kurze Pause mit fester Rückkehr · Frust grob in Minuten schätzen.

Tag	**Situation**	**Was ich bemerkt habe**	**Mein Gefühlswort-Satz**	**Nächster kleiner Schritt / Pause**	**Frust (Min., geschätzt)**	**danach weiter-gemacht ✓**
1	Textaufgabe Mathe	Stift geworfen, „Ich bin zu dumm“	Du bist frustriert, weil so viel Text dasteht	ersten Satz unterstrichen	20	✓
2	Vokabeln	Kopf auf dem Tisch	Du bist müde	5 Min. Pause, dann 10 Wörter	15	✓
3	Lesetext	stöhnt, rutscht herum	Du bist überfordert, weil der Text so lang ist	Absatz für Absatz	10	✓
4	Rechenseite	ich selbst kurz vorm Lautwerden	erst 3 Atemzüge: Du bist enttäuscht, weil es nicht klappt	eine Aufgabe zusammen anschauen	10	✓
5	Diktat üben	Tränen	Eher müde oder eher sauer? – „sauer“	kurz Pause, dann 5 Wörter	10	✓
6	volle Rechenseite	Stift weg, stöhnt	Du bist wütend, weil die Seite so voll ist	Rest zugedeckt, Reihe für Reihe	5	✓
7	Textaufgabe	kurzes Stöhnen	Du bist frustriert	fragt selbst: Womit fang ich an?	5	✓

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühlswort hat am häufigsten gepasst?

frustriert – vor allem bei langen Textaufgaben

Was hat beim nächsten Schritt geholfen?

ersten Satz unterstreichen · Pause mit fester Rückkehr

Wann ging es mir selbst leichter?

wenn ich vorher drei ruhige Atemzüge genommen habe

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung

BEISPIEL

Mein Hausaufgaben-Streit-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft gab es Streit oder Diskussionen rund um die Hausaufgaben?			
2. Wie zäh war der Start in die Hausaufgaben?			
3. Wie oft hast du ungefragt eingegriffen, verbessert oder Druck gemacht?			
4. Wie oft ist dein Kind verzweifelt, hat geweint oder abgeblockt?			
5. Wie angespannt warst du selbst nach der Hausaufgabenzeit?			
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?

Ruhig bleiben geht vor: Kein Schreien, kein Drohen, kein Schlagen. Zu viel? Pause, später neu.

Benennen heißt nicht abnehmen: Ein Gefühl zu benennen heißt nicht, die Aufgabe abzunehmen. Die Hausaufgabe bleibt. Erst du: drei ruhige Atemzüge.

1 · Heute: meine fünf Gefühlswörter und mein Satz, wenn es kippt

Gefühlswörter: (**frustriert**) (**müde**) (**überfordert**) (**enttäuscht**) (**wütend**) eigenes: _____

Mein Satz, wenn es kippt (Gefühl benennen + nächster kleiner Schritt):

2 · Jeden Hausaufgaben-Nachmittag ein schwieriger Moment

Erst du · bemerken · Gefühl in einfachen Worten benennen · Aufgabe nicht abnehmen · nächster kleiner Schritt oder kurze Pause mit fester Rückkehr · Frust grob in Minuten schätzen.

Tag	**Situation**	**Was ich bemerkt habe**	**Mein Gefühlswort-Satz**	**Nächster kleiner Schritt / Pause**	**Frust (Min., geschätzt)**	**danach weiter-gemacht ✓**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühlswort hat am häufigsten gepasst?

Was hat beim nächsten Schritt geholfen?

Wann ging es mir selbst leichter?

Dazu Episode 1: Verhaltensvertrag · Episode 2: Autonomieunterstützung