

Sebastian Reisinger
Eltern Survival Guide

Sebastian Reisinger

Eltern Survival Guide

**Die 7 Gewohnheiten
starker Eltern**

für mehr
Gelassenheit
und Klarheit



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

© 2026 Kösel-Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion: Anna Frahm, Berlin
Umschlag: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: © Vradiy Art / Stocksy
Innenteilabbildungen: © Moonnoon / stock.adobe.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31250-4

www.koesel.de

Für Carmen, Milo und Malia.

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Teil 1

Die sieben Gewohnheiten starker Eltern für mehr Gelassenheit und Klarheit	17
--	----

Nimm es nicht persönlich – Verstehe dein Kind	19
---	----

Bewahre die Ruhe – Reguliere dich selbst	33
--	----

Halte alle Gefühle aus – Begleite dein Kind	46
---	----

Setze Grenzen – Sei liebevoll und klar	62
--	----

Mach es spielerisch – Gewinne Kooperation	73
---	----

Rück die Welt wieder gerade – Mach es wieder gut	87
--	----

Sorge gut für dich – Nimm dich wichtig	99
--	----

Teil 2

Dein Survival-Guide für den Alltag	115
---	-----

Wenn dein Kind wütend ist	117
---------------------------	-----

Survival-Kasten	128
-----------------	-----

Wenn dein Kind schlägt, beißt oder tritt	129
--	-----

Survival-Kasten	138
-----------------	-----

Wenn dein Kind frustriert ist	139
-------------------------------	-----

Survival-Kasten	147
-----------------	-----

Wenn dein Kind traurig ist	148
Survival-Kasten	157
Wenn dein Kind nicht hört	158
Survival-Kasten	167
Wenn dein Kind Grenzen testet	168
Survival-Kasten	178
Wenn dein Kind lügt	179
Survival-Kasten	187
Wenn dein Kind fragt und fragt	188
Survival-Kasten	196
Wenn dein Kind ängstlich ist	197
Survival-Kasten	206
Wenn dein Kind schüchtern ist	207
Survival-Kasten	215
Wenn dir dein Kind zu viel wird	216
Survival-Kasten	225
Schluss	227
Danksagung	232
Zum Weiterlesen	234
Anmerkungen	236

Einleitung

Es gibt keine schönere Aufgabe im Leben, als Mama oder Papa zu sein. Es gibt aber auch keine schwierigere.

Wenn du morgens spät dran bist, hektisch auf dem Handy berufliche E-Mails checkst und dein Kind plötzlich das Long-sleeve wieder auszieht. Und nur diesen einen roten Pulli tragen will – genau den, der gerade in der Wäsche ist. Und keinen anderen auf der Welt. Wenn dein Kind vor dem Süßigkeitenregal im Supermarkt einen Wutanfall bekommt und sich nicht mehr beruhigen lässt. Du glaubst, die Blicke der Leute in der Warteschlange zu spüren: *Was stimmt denn mit dem Kind nicht?* Wenn dein Kind abends nicht schlafen will und dich immer wieder ans Bett ruft. Du bist selbst völlig erledigt und willst endlich ein bisschen Ruhe. Ein bisschen Zeit nur für dich.

Ich bin mir sicher, dass du solche Momente kennst. Dass du manchmal überfordert bist, verzweifelt, am Ende. Dass du da sitzt und denkst: Warum ist das alles nur so schwer? Vielleicht kommt auch ein zweiter Gedanke dazu: Bei anderen ist es bestimmt leichter. Die kriegen das besser hin.

Aber das ist ein Irrtum.

Wir alle wollen das Beste für unser Kind. Und wir alle kämpfen – meist hinter geschlossenen Türen. Wir alle haben Tage, an denen nichts klappt. Tage, an denen unsere Geduld aufgebraucht ist und unsere Stimme zu laut. Tage, an denen wir uns selbst nicht wiedererkennen. Das ist normal. Mir geht es genauso.

Ich bin systemischer Paar- und Familientherapeut, arbeite in einer Beratungsstelle in München und begleite seit vielen Jahren Eltern in herausfordernden Situationen. Ich habe sehr viel über Erziehung gelesen und noch mehr zugehört. Ich gebe als @eltern.survival.guide Erziehungstipps auf Instagram. Jetzt schreibe ich sogar ein Buch. Und trotzdem mache ich als Papa oft Fehler. Meine Frau und meine beiden Kinder würden das sofort bestätigen.

Erziehung ist schwierig – immer. Als Eltern machen wir Fehler. Wir verheddern uns und sagen Dinge, die wir nicht sagen wollten. Und trotzdem ist es möglich, im alltäglichen Chaos die Orientierung nicht zu verlieren und Kurs zu halten: ein Survival-Wissen für den Alltag zu erlernen, einfache Methoden, die uns handlungsfähig machen. Darum geht es in diesem Buch. Ich erkläre dir sieben Gewohnheiten, die euch als Eltern stärken.

Für diese Gewohnheiten habe ich die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, der Entwicklungspsychologie und der Bindungsforschung zusammengetragen. Und ich habe dieses Wissen mit meinen eigenen Erfahrungen kombiniert: Erfahrungen aus der Arbeit mit unzähligen Eltern, denen ich helfen konnte, und Erfahrungen aus meinem eigenen Alltag, mit meinen eigenen Versuchen, glücklichen Momenten und Niederlagen als Papa zweier Kinder. Das Ergebnis sind sieben einfache Methoden, die du im Alltag abrufen kannst. Eine automatisierte Routine, selbst in den stressigsten Situationen. Auch um sechs Uhr morgens, wenn ein Kind schreit und du in der Küche stehst. Auch wenn du zum dritten Mal erklärst, warum Zähneputzen wichtig ist, und dein Kind trotzdem wegrennt. Auch wenn du müde bist und am Ende deiner Kräfte. Sogar gerade dann.

Dieses Buch habe ich vor allem für Eltern von Kindern zwischen zwei und sechs Jahren geschrieben – von den ersten gro-

ßen Wutanfällen bis zum Vorschulalter. Und keine Sorge, falls dein Kind nicht mehr in diese Spanne passt. Die Gewohnheiten starker Eltern funktionieren in jedem Alter.

Teil 1:

Sieben Gewohnheiten starker Eltern

Im ersten Teil des Buchs stelle ich sieben Gewohnheiten vor, die es dir erlauben, ruhig und gelassen mit allen Herausforderungen der Erziehung umzugehen. Warum diese sieben? Weil sie die Essenz dessen sind, was Kinder von uns brauchen.

Alle sieben Gewohnheiten, die du in diesem Buch kennlernst, basieren auf dem Prinzip der sicheren Bindung. Ich orientiere mich nicht daran, weil der Ansatz gerade modern ist – die Wissenschaft zeigt uns schlicht, dass Bindung deinen Kindern ermöglicht, zu gesunden und selbstbewussten Menschen zu reifen. Eine sichere Bindung zu deinem Kind macht dein Leben als Mutter oder Vater nachhaltig leichter.

Viele Eltern denken bei bindungsorientierter Erziehung: »Das bedeutet doch, dass ich alles erlauben muss. Dass ich keine Grenzen setzen darf. Dass mein Kind bestimmt, wo es langgeht.« Das Gegenteil ist der Fall. Bindungsorientierte Erziehung bedeutet, dass du deinem Kind vermittelst: »Ich liebe dich bedingungslos. Und wenn du dich schlecht verhältst, dann weiß ich: Dir geht es gerade auch schlecht. Wir lösen das gemeinsam. Und du kannst mich als Mama oder Papa nie kündigen.«

Gleichzeitig bedeutet bindungsorientierte Erziehung auch: »Ich bin liebevoll *und* ich bin klar. Ich sehe dich *und* ich führe dich. Ich bin nah *und* ich setze Grenzen.« Das eine schließt das andere nicht aus. Im Gegenteil: Es gehört zusammen.

Bindungsorientierte Erziehung setzt allerdings voraus, dass du dich von bestimmten mehr oder weniger bewussten Überzeugungen – und damit von bestimmten Reflexen – freimachst. Wir haben gelernt, so zu denken oder zu reagieren, weil wir selbst mit bestimmten Maximen erzogen wurden oder weil wir sie bei anderen beobachtet haben. Vielleicht glauben wir deswegen: Wenn ein Kind nicht hört, muss man lauter werden. Oder: Wenn ein Kind respektlos ist, muss man es zurechtweisen. Solche Muster melden sich vor allem, wenn wir gestresst sind. Dann hören wir uns plötzlich Sätze unserer eigenen Mutter oder unseres eigenen Vaters sagen: »Jetzt rei dich doch mal zusammen!« oder »Stell dich doch nicht so an!«. Aber diese Reaktionen sind nicht das, was ein Kind in diesem Moment braucht. Mal ehrlich: Kommst du mit diesen Aussagen wirklich weiter? Manchmal erzielst du so vielleicht eine Scheinlösung – oft machst du alles nur schlimmer.

Die sieben Gewohnheiten, die ich in diesem Buch vorstelle, funktionieren anders und besser. Sie helfen dir, dein Kind auch in schwierigen Situationen zu verstehen und mit ihm verbunden zu bleiben. Es geht um Geduld: Veränderung braucht Zeit, Wachstum braucht Zeit. Und es geht um Klarheit – darum, was deine Werte sind und wo deine Grenzen liegen.

Am Anfang fühlen sich die neuen Reaktionen womöglich fremd an. Du wirst denken: »Das kann doch nicht richtig sein« oder: »So haben meine Eltern das nie gemacht« oder: »Das ist viel zu weich«. Mit der Zeit entwickelst du durch diese neuen Gewohnheiten jedoch ein neues Gefühl von Sicherheit. Weil sie funktionieren. Weil du merkst: Wenn ich das Verhalten meines Kindes nicht persönlich nehme, bleibe ich ruhiger. Wenn ich nherkomme, statt lauter zu werden, arbeitet mein Kind nicht mehr gegen mich. Du wirst wieder das Gefühl haben, dass du

die Kontrolle hast. Nicht die Kontrolle über dein Kind – das war nie möglich und ist auch nicht das Ziel. Nein, die Kontrolle über dich selbst: über deine Reaktionen, über die Atmosphäre in eurer Familie. Kinder spiegeln uns unsere Energie, unsere Ruhe, unsere Klarheit. Wenn wir uns verändern, verändern sie sich mit. Und wenn die sieben Gewohnheiten zu neuen Routinen geworden sind, werden sie dir ganz leichtfallen.

Teil 2:

Dein Survival-Guide für den Alltag

Im zweiten Teil wird es praktisch. Hier zeige ich dir in Bezug auf konkrete Situationen, wie du die sieben Gewohnheiten umsetzt und wie du mit deinem Survival-Wissen das alltägliche Chaos meisterst. Was machst du, wenn dein Kind wütend ist, haut, schreit oder dich nicht in Ruhe lässt? Was machst du, wenn dein Kind ängstlich oder schüchtern ist?

Du bekommst klare Handreichungen für genau die Momente, die uns Eltern an unsere Grenzen bringen. Im Fall der Fälle kannst du hier auch einfach nachschlagen. Natürlich können diese Beispiele nicht alle Lebenslagen abdecken – das geht schon aus Platzgründen nicht. Aber sie zeigen viele der besonders typischen Situationen: die kleinen Herausforderungen, die dir alltäglich begegnen. Auch wenn dein konkretes Problem ein bisschen anders gelagert ist, wirst du in der Lage sein, die Strategien aus Teil 2 für dich anzupassen.

Zum Schluss

Im dritten Teil öffne ich den Blick und spreche dir Mut zu. Oft erlebe ich in meiner Arbeit als Familientherapeut, dass Eltern gnadenlos auf sich selbst schauen und viel zu hart über sich urteilen: »Ich bin keine gute Mama« oder »Ich mache als Vater alles falsch«. Das hat sicherlich auch mit den enormen Erwartungen zu tun, die heute an Eltern herangetragen werden.

Daran sind Erziehungsexpertinnen und Erziehungsexperten wie ich nicht ganz unschuldig. Noch nie gab es so viele Ratgeber, Podcasts und lehrreiche Insta-Stories zum Thema Erziehung. Das alles macht uns vermutlich klüger, manchmal verwirrt es uns aber auch. Neulich saß eine Mutter bei mir in der Beratungsstelle und sagte: »Ich weiß gar nicht mehr, was ich darf. Darf ich mein Kind ins Bett bringen, wenn es nicht will? Darf ich Nein sagen? Ich habe so viel über bindungsorientierte Erziehung gelesen. Jetzt weiß ich gar nicht mehr, was ich tun soll.«

Viele Eltern haben Angst: »Ich muss ganz viel auf Bindung achten. Ich muss immer präsent sein. Ich darf keine Fehler machen.« Aber Bindung bedeutet nicht Perfektion. Bindung wächst auch und gerade dadurch, dass du mal Fehler machst. Dann – das ist das Entscheidende – reparierst du die Verbindung. Denn eine sichere Bindung entsteht durch die Erfahrung, dass Brüche repariert werden können. So lernen Kinder auch, dass sie Fehler wiedergutmachen können.

Mein Buch hilft dir zu erkennen, was dein Kind längst weiß: Du bist genau die richtige Mutter, der richtige Vater für dein Kind. Es braucht genau dich. Mit deiner Art zu lachen, zu trösten, manchmal zu verzweifeln. Du kennst dein Kind am besten. Du weißt, welcher Blick bedeutet, dass gleich ein Wutanfall kommt, was es braucht, wenn es traurig ist, und wie es klingt,

wenn es wirklich müde ist. Niemand kann besser einschätzen, was zu eurer Familie passt, als du.

Und deswegen kannst du auch am besten einschätzen, welche der hier vorgestellten Gewohnheiten und Strategien für dich funktionieren – und welche nicht. Such dir aus diesem Buch das raus, was gut zu euch passt. Den Rest kannst du wieder vergessen.

Teil 1

**Die sieben
Gewohnheiten
starker Eltern
für mehr
Gelassenheit
und Klarheit**

Nimm es nicht persönlich - **Verstehe dein Kind**

Kinder schenken uns viel Freude. Aber manchmal machen sie uns auch ratlos. Und manchmal machen sie uns einfach nur wütend.

Zum Beispiel, wenn dein Kind einen Wutanfall hat. Es wirft sich auf den Boden, brüllt, strampelt. Du willst es hochnehmen, es beruhigen, und bekommst einen Tritt gegen die Brust. Nicht dramatisch, aber es tut weh. Und noch mehr tut weh, dass es von deinem Kind kommt.

Und dann gibt es diese sprachlichen Angriffe, die fast schlimmer sind, weil sie so unerwartet kommen. Du willst mit deinem Kind spielen, setzt dich zu ihm auf den Boden. Aber dein Kind schaut dich nur wütend an und ruft: »Papa ist blöd, ich will nicht mit Papa spielen.«

Kinder erleben die Welt mit einer Intensität, die uns Erwachsene oft staunen lässt und uns an unsere Grenzen bringt. Die falsch geschälte Banane? Für dich eine Kleinigkeit. Für dein Kind das Ende der Welt. Statt Mama macht die Schwester die Tür auf? Für dich kein Problem. Für dein Kind: ALLES IST FALSCH.

Hinter allem, was Kinder tun, steckt ein Grund – auch wenn wir ihn nicht immer sofort erkennen. Wir Eltern müssen den Grund nicht gut finden. Aber es hilft enorm, ihn zu verstehen. Selbst wenn sich Kinder schwierig oder herausfordernd verhalten, handeln sie nie in böser Absicht, sondern aus einem inneren Bedürfnis heraus, das in diesem Moment überwältigend ist. Es lohnt sich, diesem Bedürfnis, diesem guten Grund auf die Spur zu kommen. Dafür müssen wir aber eine Vorstellung davon haben, wie das kindliche Gehirn arbeitet, was es leisten kann – und was nicht.

Warum Kinder reagieren, wie sie reagieren

Der Neuropsychiater Daniel Siegel vergleicht das Gehirn mit einem zweigeschossigen Haus.¹ Dieses Bild erklärt, warum Kinder in einem Moment völlig vernünftig sein können, im nächsten jedoch komplett ausrasten. Statt das Verhalten deines Kindes persönlich zu nehmen, kannst du lernen, es mit diesem Vergleich zu verstehen.

Das untere Geschoss des Hauses ist mit allem ausgestattet, was zum Überleben notwendig ist. Es handelt sich um das limbische System, das die grundlegenden Körperfunktionen kontrolliert. Hier sitzen auch die starken Impulse: Kampf oder Flucht, Hunger oder Durst. Weiterhin ist hier das Bedürfnis nach Nähe oder Sicherheit untergebracht. Das Untergeschoss ist sozusagen die Notfallzentrale des Körpers. Es ist primitiv, kraftvoll und wirklich blitzschnell. Und es ist bei der Geburt schon ziemlich gut ausgebaut.

Ein Neugeborenes braucht dieses Untergeschoss, um zu überleben. Wenn es Hunger hat, schreit es. Wenn es Angst hat, klamm-

mert es sich fest. Wenn ihm kalt ist, weint es. All das sind Reaktionen aus dem Untergeschoss. Niemand würde ein schreiendes Baby beschimpfen oder ihm erklären, Hunger sei kein Grund, die Fassung zu verlieren. Wir begreifen intuitiv, dass ein Baby noch nicht anders kann. Es hat nur das Untergeschoss zur Verfügung.

Im oberen Stockwerk ist alles anders. Damit ist der präfrontale Kortex gemeint, also der vordere Teil der Großhirnrinde hinter der Stirn. Das Obergeschoss ist hell, offen, mit großen Fenstern. Daniel Siegel beschreibt es als eine Art lichtdurchflutete Galerie.² Hier finden die komplexeren mentalen Prozesse statt: Planung, Impulskontrolle, Empathie, das Abwägen von Konsequenzen, das Verstehen anderer Perspektiven. Außerdem sitzt hier die Fähigkeit, zwischen Richtig und Falsch zu unterscheiden, die eigenen Gefühle zu regulieren und langfristig zu denken. Das Obergeschoss hilft uns, die Welt klarer zu sehen. Es macht uns zu Menschen, die nicht nur reagieren, sondern bewusst handeln können.

Aber – und das ist entscheidend – dieses Obergeschoss ist bei der Geburt bestenfalls eine Baustelle. Da stehen noch keine Wände, da ist kaum etwas eingerichtet. Und fertig wird es erst nach und nach, in einem jahrelangen Prozess, der viel länger dauert, als die meisten Eltern glauben.

Etwa null bis drei Jahre: Kinder nutzen nur das Untergeschoss. Sie leben in einer Welt der unmittelbaren Körperempfindungen und Impulse. Sie können noch nicht zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden. Wenn sie traurig sind, fühlt es sich an, als blieben sie für immer traurig. Wenn sie sich freuen, ist das pure, ungefilterte Freude. Noch ist das Obergeschoss für sie nicht nutzbar. Deswegen kann ein Zweijähriger nur

schwer verstehen, warum er nicht auf die Straße rennen darf. Die Logik, die Impulskontrolle, das Verstehen von Konsequenzen – all das ist noch nicht da. Das Kind lebt komplett im Hier und Jetzt, gesteuert allein von dem, was es gerade fühlt oder braucht.

Etwa drei bis sechs Jahre: Das Obergeschoss beginnt langsam zu wachsen. Die ersten Wände werden hochgezogen, die ersten Möbel aufgestellt. Kinder können jetzt erste einfache Regeln lernen und auch befolgen – aber nur, wenn sie entspannt sind. Sobald starke Gefühle aufkommen, übernimmt wieder das Untergeschoss. Ein vierjähriges Kind kann am Frühstückstisch zwar erklären, dass man nicht hauen darf. Aber wenn es am Nachmittag frustriert ist, weil ein anderes Kind ihm das Spielzeug wegnimmt, haut es trotzdem.

Ab etwa sechs Jahren: Es entstehen mehr Räume im Obergeschoss. Kinder können nun besser planen, einfache Konsequenzen verstehen und ihre Impulse gelegentlich kontrollieren. Sie können sich in andere hineinversetzen und verstehen langsam, dass die Menschen um sie herum andere Gedanken haben als sie selbst. Insbesondere die Risikoeinschätzung und die langfristige Planung sind aber noch nicht ausgereift. Deshalb können Kinder im Teenie-Alter manchmal philosophische Fragen erörtern und zwei Stunden später ziemlich dumme Entscheidungen treffen. Sie haben Zugang zum Obergeschoss, aber die Verbindung dorthin ist noch wackelig.

Mitte 20: Jetzt erst ist die Entwicklung des präfrontalen Kortex – des Obergeschosses – weitgehend abgeschlossen. Die letzte Wand ist gestrichen, die letzte Leuchte montiert. Die Treppe zwischen Untergeschoss und Obergeschoss steht stabil. Erst ab diesem Alter können wir unsere Impulse in den meisten Situationen zuverlässig kontrollieren, langfristig planen und Konsequenzen abwägen.

Selbst wenn das Obergeschoss schon ganz gut dasteht, heißt das nicht, dass es immer erreichbar ist. Gerade in stressigen, emotionalen Situationen wird die Verbindung nach oben gekappt. Dann übernimmt das Untergeschoss. Dann zählt nicht mehr Logik, sondern Alarm. Basale Signale stehen im Vordergrund: »Zu viel.« – »Unfair.« – »Gefahr.«

Übrigens passiert das auch uns Erwachsenen – und zwar öfter, als wir zugeben möchten. Im Untergeschoss sitzt nämlich noch jemand: ein kleiner Wächter, die Amygdala. Sie ist es, die den Alarm auslöst. Und manchmal reicht ihr dafür schon ein quengelndes Kind im Supermarkt oder ein zu voller Tag. Dann schreien wir, knallen Türen und sagen Dinge, die wir gar nicht so meinen. Der Unterschied zu unserem Kind ist also nicht, dass uns das nie passiert. Wir merken meistens nur früher, dass es bald eng wird. Dann können wir uns selbst zurückholen, durchatmen und einen Schritt zurücktreten. Kinder haben diese Fähigkeit noch nicht. Wenn die Treppe zum Obergeschoss noch wackelt, tritt ein Kind in solchen Momenten nach dir oder fängt an, dich zu beschimpfen. Es will dich damit nicht verletzen, sondern findet gerade keinen anderen Ausdruck. Es hat in dem Moment keinen Zugriff auf Vernunft, Einsicht oder gar Perspektive.

Wenn du nun selbst wütend wirst, bringt das gar nichts – auch wenn es natürlich verständlich ist. Es bringt aber auch nichts, wenn du versuchst, dein Kind im Obergeschoss zu erreichen. Dann sagst du vielleicht Dinge wie: »Du darfst mich nicht treten«, »Beruhig dich doch mal!« oder »Ich habe dir doch erklärt, warum das nicht geht!«. Aber damit erzielst du ziemlich sicher keine beruhigende Wirkung. Dein Kind kann dich nicht hören. Es sitzt im Untergeschoss fest.

Am besten ist, wenn du dein Kind verstehst und begleitest, statt sein Verhalten persönlich zu nehmen. Daniel

Siegel nennt das »Verbinden und Umleiten«:³ Erst die Verbindung wiederherstellen, dann die Richtung behutsam ändern. Bevor du dein Kind ins Obergeschoss holen kannst, bevor Logik und Vernunft wieder möglich sind, muss es sich »gefühlte fühlen«, wie Siegel sagt.⁴ Es muss spüren: »Mama/Papa sieht, wie schwer das für mich gerade ist und warum. Mama/Papa versteht mich.« Aber wie kann das gelingen?

So nimmst du es nicht persönlich

Der Bedürfnis-Detektiv

Neulich erzählte mir eine Mutter in meiner Praxis von einer dieser typischen 7-Uhr-am-Morgen-Situationen mit ihrem Sohn. Er wollte nichts. Nicht frühstücken, nicht das T-Shirt anziehen und schon gar nicht die Zähne putzen. Jede Bitte prallte hart an ihm ab, die Stimmung war kurz vorm Kippen. Sie spürte, wie ihre Geduld verschwand. Es war einer dieser Momente, in denen sie am liebsten geschrien hätte: »Jetzt mach einfach! Ich habe keine Zeit für das Theater!«

Und dann erinnerte sie sich an unsere Gespräche: Wenn ich mein Kind verstehe, nehme ich sein Verhalten weniger persönlich. Also atmete sie tief durch und versuchte herauszufinden, was los war. Es war nicht das Zähneputzen, das ihn störte. Er wollte sein Spielzeug einfach nicht aus der Hand legen. Solche Übergänge sind für Kinder oft schwierig. Sie müssen etwas aufgeben, das ihnen gerade wichtig ist, und sie wissen nicht, was der nächste Moment für sie bringt. Für den Jungen fühlte es sich an, als würde er etwas verlieren – etwas, das ihm Spaß