



# Regeln und Grenzen für Geborgenheit und Halt

- damit es unsere Kinder leichter haben

*„Das wirklich schwierige an der  
Erziehung ist,  
sich selbst an die ganzen Regeln  
zu halten.“*



Andrea Eder | Gmundner Straße 18/3 | 4655 Vorchdorf

+43 680/143 56 59

info@andrea-eder.com | www.andrea-eder.com

Facebook: Andrea Eder – Empowerment

Regeln und Grenzen schützen ein Kind vor Gefahren und helfen ihm, sich in einer für das Kind noch unübersichtlichen Welt zurechtzufinden.

😊 Erfreulicherweise erziehen heutige Eltern eher in einem demokratischen, partnerschaftlichen Stil.

😞 Dies wirft aber beim konsequenten Einfordern von Regeln oftmals Ängste auf, ob man zu autoritär und mit zu viel Druck handelt.

😞 Viele Eltern sorgen sich auch, dass ihr Kind sie dann nicht mehr so lieben könnte oder es in der Entwicklung seiner Persönlichkeit eingeeignet wird.

! Kinder müssen sich aber darauf verlassen können, dass ihre Eltern sie davor schützen, sich selbst oder andere in Schwierigkeiten zu bringen.

## Warum sind Regeln und Grenzen wichtig?

- Das Kind bekommt ein Gefühl von Sicherheit.
- Es lernt, was im Zusammenleben mit anderen von ihm erwartet wird und was es selbst von anderen erwarten darf.
- Sie helfen Eltern dabei, auch ihre eigenen (berechtigten!) Bedürfnisse durchzusetzen.
- Sie strukturieren und erleichtern den Alltag.
- Sie fördern das soziale Miteinander.
- Sie machen klar, dass jeder Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.
- Das Kind lernt durch Regeln und Grenzen, was erlaubt und nicht erlaubt ist.
- Regeln und Grenzen sind veränderbar, wenn sie keinen Sinn mehr machen.
- Sie stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Grenzüberschreitungen von Kindern sind völlig normal. Je klarer jedoch Grenzen formuliert und eingefordert werden, desto weniger müssen sie von Kindern ständig hinterfragt werden.

Das Einhalten von Regeln einzufordern, kann aber manchmal sehr anstrengend und nervig sein.

**Tipp:** Je ruhiger Sie bleiben können, desto besser funktioniert es. Achten Sie gut auf Ihre eigenen Grenzen und Ressourcen. Sorgen Sie für Auszeiten und Unterstützung im Alltag.

## Halten Sie sich dabei an bestimmte Spielregeln:

- Grenzen müssen klar festgelegt werden. Erwachsene sollten sich zunächst genau überlegen, warum sie eine bestimmte Regel aufstellen. Ältere Kinder verstehen ein Gebot oder Verbot besser, wenn Erwachsene ihnen die Gründe dafür erklären.
- Wer Grenzen festlegt, sollte auch selber danach leben. Das bedeutet nicht, dass Mama oder Papa nach dem „Sandmann“ mit den Kleinen zu Bett gehen müssen. Aber beim regelmäßigen Zähneputzen, bei den Tischmanieren, usw. sind sie das beste Vorbild. Bei der Wertevermittlung sollten unsere Forderungen keine leeren Floskeln sein, sondern authentisch vorgelebt werden (rauchen, schreien, zuhauen, lügen, Hilfsbereitschaft, Fleiß, usw.)
- Überschreitet ein Kind festgelegte Grenzen, sollten Erwachsene eindeutig und einheitlich reagieren. Kinder wissen, woran sie sind, wenn die Regeln von Mutter, Vater und anderen an der Erziehung Beteiligten in wesentlichen Punkten ähnlich sind, auch wenn sie auf unterschiedliche Art und Weise erziehen.
- Auch Eltern müssen sich in der Erziehung an Grenzen halten. Tabu sind alle Formen der Gewalt. Dazu gehören nicht nur Schläge, sondern auch seelische Gewalt wie das Verweigern liebevoller Zuwendung.
- Mut machen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auf seine Fähigkeiten vertrauen: „Du schaffst das! – „Ich freue mich mit dir!“ – „Ich bin stolz auf dich!“ Nennen Sie das Gute beim Namen und lassen Sie es genau so stehen! Setzen Sie den Satz nicht mit einem „aber“ fort. Lächeln Sie Ihr Kind an oder streicheln Sie ihm über den Kopf.
- Zunächst sollte man sich auf ein bestimmtes Verhalten konzentrieren. Welche Regel soll mein Kind zuerst lernen? Was stört am meisten? Und was ist mir wirklich wichtig? Sie können sich schon vorab eine logische Konsequenz überlegen, falls alle vorherigen Schritte nicht fruchten.

## Keine Regel ohne Ausnahme

Manchmal kann es notwendig sein, eine Regel aufzugeben oder zu verändern, weil sie nicht mehr sinnvoll war oder sich die Situation verändert hat. So stellen Sie einerseits sicher, dass die Persönlichkeit des Kindes geachtet und respektiert wird. Andererseits lernt es aber auch, Ihre Persönlichkeit zu respektieren. Das bedeutet nicht das Ende der Erziehung. Kinder und Jugendliche verlieren nicht gleich den Respekt vor elterlichen Grenzen, wenn sie z. B. einmal länger aufbleiben dürfen. Die Voraussetzung, um Grenzen zu setzen und Regeln beizubringen ist, dass Sie bei Ihrem Kind immer auf das Gute achten. Das Kind muss sich angenommen und geliebt fühlen. Ihre liebevolle Zuwendung ist als Gegengewicht für eine harmonische, partnerschaftliche Beziehung notwendig.

## Ein guter Erziehungsstil sollte autoritativ sein

Dieser Erziehungsstil ist warmherzig führend, setzt auf Mitbestimmung, Einfühlsamkeit aber auch Strukturen sind bestimmend. Der Erzieher zeigt sich hier führend, Regeln und Werte werden im Einklang mit dem Kind beachtet und konsequent eingehalten. Man weiß: Kinder brauchen Freiheit, aber auch Regeln; Kinder entwickeln durch diesen Erziehungsstil eine hohe Sozialkompetenzen, positive Selbstzuschreibung, ...

## Eltern, die sinnvolle Regeln aufstellen:

- erklären dem Kind das Warum
- überprüfen die Sinnhaftigkeit der Regel
- geben klare aber nicht aggressive Anweisungen
- haben keine Angst vor Konflikten
- loben und belohnen positives Verhalten (nicht immer materiell oder mit Süßem!)
- sind trotz Festigkeit in der Lage, Flexibilität und Ausnahmen zuzulassen
- zeigen dem Kind immer wieder Zuneigung und Wärme
- brauchen nicht viel mehr als 5-8 Regeln
- informieren sich, was Kinder in welchem Alter zumutbar ist



*Kinder sind dankbar für sinnvolle Grenzen,  
auch wenn sie das nicht so äußern!*

## Wo ist ein absolutes „Nein“ und sofortiges Stoppen angebracht?

- wenn Kinder zuhauen, beißen, kratzen, .... - andere verletzen
- wenn Kinder mutwillig etwas zerstören
- wenn Kinder ohne Fragen anderen etwas wegnehmen
- wenn Kindern Gefahr droht



## Drei goldene Regeln

1. „Was du nicht willst, dass man dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderem zu!“
2. „Was für dich (als Kind) gilt, das gilt auch für mich (als Erwachsener).“
3. „Die eigene Freiheit hört da auf, wo die des anderen anfängt!“

Familienregeln und Rituale vermitteln Wärme, Sicherheit und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl. Je nach Alter und Verständnis der Kinder sollten Regeln demokratisch vereinbart und immer wieder auf ihre Gültigkeit überprüft werden.

Eine gute Alltagsstruktur gibt nicht nur unseren Kindern große Sicherheit, sondern hilft auch uns, täglich unseren inneren Schweinehund zu überwinden und den Überblick zu bewahren.

*Dem Kind Geborgenheit zu geben, ohne es dabei in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit zu behindern, ist die hohe Kunst des Erziehens.*

Remo Largo

## Sackgassen in der Kommunikation mit unseren Kindern:

Alle Eltern (auch Elternbildner ☺) machen Fehler, wenn es um das Einfordern von Verhaltensregeln bei Kindern geht. Sehen wir uns die Beliebtsten genauer an, damit wir verstehen, warum diese Methoden ersatzlos zu streichen sind.

### „Warum“-Fragen

???

„Warum hast du den Saft ausgeschüttet?“ „Warum musst du deine Schwester immer ärgern?“ „Warum hörst du mir nicht zu?“ „Warum tust du nicht, was ich dir sage?“

=> Kinder können darauf keine Antwort geben, weil sie es nicht wissen. Jüngere Kinder können Gründe für ihr Verhalten nicht analysieren. Sie handeln aus einem Gefühl

heraus. Fragen nach dem Warum drücken nur unseren Ärger und unsere Hilflosigkeit aus. Mehr als ein „Weiß ich nicht“, „Darum!“ oder „Weil ich es so will“ wird dann nicht als Antwort folgen.

### Vorhaltungen und Entmutigung

!!! „Na, das hab ich mir gleich gedacht!“ „Das war ja wieder mal typisch für dich!“ „Wegen dir kriege ich noch einen Herzinfarkt!“ „Du machst mich krank!“

=> Vorwürfe und Beschimpfungen nützen niemandem. Sie lösen negative Gefühle (Wut, Rachegefühle, Ängste, Schuldgefühle, ...) aus und zerstören das Selbstvertrauen unserer Kinder wie ein Vorschlaghammer. Wir reagieren uns auf Kosten der Kinder ab. Das gilt umso mehr, wenn man das Kind dabei anschreit.

### Drohungen und Strafen

Sie machen das Kind klein. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wird belastet. Kinder verhalten sich aus Angst und nicht aus Einsicht richtig. Außerdem sind Strafen auch Ausdruck unserer Hilflosigkeit. Drohungen kündigen oftmals schlimme aber unrealistische Folgen an.

!!! „Wenn du noch einmal deine Schwester ärgerst, kriegst du eine Tracht Prügel!“ „Wenn du dich nicht besserst, kommst du ins Internat!“ „Wenn du nicht sofort aufhörst, nehmen wir dich nicht in den Urlaub mit!“

=> Das Kind hört uns mit der Zeit nicht mehr zu, fühlt sich abgelehnt, negative Gefühle entstehen. Es sinnt auf Rache.

**Achtung!** Eine stressige Situation lässt eine Forderung oft zu einer Drohung werden!

### Ankündigungen ohne Folgen

Wenn in Wahrheit überhaupt nichts passiert, lernt das Kind: „Mami und Papi reden nur. Ich kann tun was ich will.“

### Ignorieren

Ignorieren Sie nur bestimmte Verhaltensweisen (Nägelkauen, Stottern, Schimpfwörter, Wutanfälle, ...), nicht das Kind als Person. Wenn Sie Ihr Kind wie Luft behandeln, wird es das als Liebesentzug werten: „Mami mag mich nicht!“ Wenn Sie schlechtes Verhalten oft ignorieren, verliert Ihr Kind die Achtung vor Ihnen. Es kann denken: „Mami reagiert nicht darauf, wenn ich sie trete, blöde Kuh nenne oder den Spinat ausspucke, also kann ich machen, was ich will. Es ist egal, was ich tu. Bin ich ihr egal? Ich kann andere Menschen behandeln wie ich will, ...“ Eine fatale Kehrseite von Ignorieren ist, dass einem plötzlich der Kragen platzt und man überreagiert (harte Strafen, zuhauen, brüllen, Wutanfall, weinen, ...)

## Bitten und betteln

Gegen eine freundliche Bitte ist überhaupt nichts einzuwenden. „Bitte, ich mache mir Sorgen um dich. Zeig’ wieder mehr deine guten Seiten, ich weiß, dass du sie hast und du es schaffst. Du bist doch so ein toller Junge, aber so weiß ich schön langsam nicht mehr weiter. Ich wünsche mir sehr, dass wir wieder lieber zueinander sind.“

Wenn aber Bitten in Betteln und Flehen übergeht, machen Sie sich selbst vor Ihrem Kind klein und verlieren Oberwasser. Es nimmt Ihrem Anliegen die Wichtigkeit und das Kind denkt, dass es nicht so ernst gemeint ist. Ich soll nur, muss aber nicht!

*„Ich traf in meinem Leben nur wenige Menschen, die keine Erziehungsfehler gemacht haben. Das waren jene, die keine Kinder hatten.“*

*Boglarka Hadinger*

## Wirksame Methoden, die uns vor Fehlern schützen:

### 1) aktives Zuhören (paraphrasieren):

Das aktive Zuhören stellt eine besonders anspruchsvolle Form des Zuhörens dar. Zugleich ist es aber eine Grundvoraussetzung für partnerschaftliches Argumentieren und Diskutieren.

Wenn man aktiv zuhört,

- muss man dem Sprecher seine volle Aufmerksamkeit schenken
- darf man keine eigenen Ergänzungen zum Gesagten machen
- muss man seine Wahrnehmungen kritisch überprüfen
- darf man nur ganz vorsichtig interpretieren, was man gehört hat

Man geht auf die Beziehungsebene und vermittelt:

- Ich bin konzentriert und präsent
- Ich interessiere mich für dich und deine Anliegen
- Ich versuche, mitzudenken und dich zu verstehen

### Ein Beispiel:

Jeden Tag gibt es zwischen dem kleinen Peter, 7 Jahre, und seiner Mutter einen morgendlichen Streit beim Anziehen. Trotz klarer Anweisung – „Ich möchte, dass du deine Haube aufsetzt, weil es draußen schon sehr kalt ist und der Wind bläst!“ – rastet Peter regelmäßig aus und schreit – „Nein! Das tu ich nicht!“ Wenn ihn die Mutter dann zwingt, die Haube aufzusetzen, gibt es Tränen und Peter verlässt beleidigt das Haus. Er hat auch des Öfteren Mittelohrentzündungen.

- Mutter: „Du willst also deine Haube nicht aufsetzen. Verstehe!“
- Peter: „Ja, die ist voll doof!“)
- Mutter: „Aha, verstehe ich richtig, dass sie dir nicht gefällt?“
- Peter: „Ja, und den anderen auch nicht!“  
Niemanden!)
- Mutter: „Ach so, die anderen sagen also auch, dass die Haube hässlich ist.“
- Peter: „Ja, na ja, eigentlich nur der große dumme Karli im Bus. Der reißt sie mir dann immer runter und wirft sie durch den Bus und ich muss sie mir holen und dann schimpft mich der Busfahrer, dass ich sitzen bleiben muss und dann lachen einige so blöd, ...“



## 2) Klare Anweisungen – Stimme kontrollieren:

- ⇒ Reden Sie mit ruhiger fester Stimme. Eine leise, weinerliche, bittende Stimme hat für das Kind kaum Aufforderungscharakter. Wenn wir schreien, bemerken Kinder auf jeden Fall: „Aha, Mama/Papa hat die Kontrolle verloren.“ Sie werden eingeschüchtert oder beginnen selbst zu schreien.
- ⇒ Wir lassen gerne bei unseren Kindern Dampf ab. In anderen Situationen (Arbeitskollegen, Freunden) können wir uns besser kontrollieren. Stellen Sie Blickkontakt zum Kind her, berühren Sie es vielleicht. Gehen Sie bei Bedarf auf Augenhöhe.
- ⇒ Wählen Sie eindeutige, positive Aufforderung: Sagen Sie dem Kind genau, was es tun soll. Halten Sie ihm nicht vor, was es wieder einmal falsch macht.



- ⇒ Zeigt Ihr Kind auf eine freundliche Anweisung keine Reaktion, ist es wichtig, Blickkontakt oder Körperkontakt herzustellen. Hilft das auch noch nicht, dürfen Sie das Gesagte ruhig mit zunehmender Lautstärke – ohne Aggressivität – wiederholen oder ein deutliches NEIN! aussprechen.

**Statt:**

„Räum’ das Zimmer auf!“ (hier wäre das Kind noch überfordert)

- ❖ „Räum die Autos in die blaue Kiste.“

„Benimm’ dich! Immer quatscht du dazwischen!“

- ❖ „Psst! Sei jetzt still! Das ist wichtig für mich, anschließend gehen wir auf ein Eis!“

„Wie oft habe ich dir gesagt, dass du deine Schwester in Ruhe lassen sollst?“

- ❖ „Lass sofort deine Schwester los!“

„Wie sieht es denn in deinem Zimmer schon wieder aus?“

- ❖ „Du räumst erst die Legosteine in die Kiste!“

„Schrecklich, schon wieder läuft der Fernseher! Du kriegst noch Kopfweg davon!“

- ❖ „Ich möchte, dass du den Fernseher ausschaltest!“

„Du bist ja immer noch nicht angezogen!“

- ❖ „Lukas, zieh’ jetzt deine Socken an!“

### 3) Ich-Botschaften und positive Formulierungen:

Mit „Du-Botschaften“ kritisieren Sie das Kind, nicht das Verhalten. Solche feindseligen Reaktionen vergiften das Familienklima und symbolisieren dem Kind: „Ich mag dich nicht, du bist so nicht in Ordnung!“

**Statt:**

„Du bist so ein Lügner!“

- ❖ „Mich stört es, wenn du nicht die Wahrheit sagst.“

„Du nervst dauernd!“

- ❖ „Ich bin genervt, wenn ihr so laut seid!“

„Du bist so ungeschickt!“

- ❖ „Ich möchte, dass du besser aufpasst.“

„Du bist so ein frecher, böser Junge!“

- ❖ „Ich bin traurig, wenn du so sprichst.“

## Positive Formulierungen

Auf Fragen wie z. B. „Mama, meine Freundin möchte heute zu mir kommen?“ macht es einen großen Unterschied, welche Worte wir bei der Antwort wählen: „Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, geht das auf keinen Fall!“, löst eine andere Reaktion aus, als „Na klar, bis dahin müsste dein Zimmer so aufgeräumt sein, dass ihr dort spielen könnt. Das schaffst du!“

Positive Formulierungen schaffen Anreize! Sprechen Sie dabei ruhig! Verbote wirken hier erpresserisch, vermitteln, dass Sie dem Kind von vornherein nicht zutrauen, sich richtig zu verhalten, und schließen sofort eine Bestrafung mit ein.

Einige Beispiele:

„Fall nicht über die Stiege!“

❖ *„Achte auf die Stufen!“*

„Lauf nicht auf die Straße!“

❖ *„Geh auf den Bürgersteig!“*

„Renn doch nicht weg!“

❖ *„Bleib ganz nah bei mir!“*

„Lass nicht alles liegen!“

❖ *„Räum die Sachen in den Schrank!“*

„Schrei nicht so laut!“

❖ *„Psst, sei ganz leise!“*

„Darf ich ein Stück Schokolade haben?“ (Wer nichts zu Mittag isst, kriegt keine Schoko!)

❖ *„Ja, nach dem Mittagessen!“*

„Ich möchte fernsehen!“ (Fernsehen ist erst erlaubt, wenn aufgeräumt ist.)

❖ *„In Ordnung! Sobald alle Autos in der Kiste sind, darfst du fernsehen!“*

## 4) Schallplattenmethode:

Wiederholen Sie mehrmals genau das, was Sie von Ihrem Kind wollen, ohne auf seine Widerrede einzugehen („Broken record“-Technik von Lee und Marlene Canter). Kinder beherrschen diese Methode perfekt („Ich will aber ein Eis!“) Wir schlagen sie hier sozusagen mit ihren eigenen Waffen. Wenn wir Forderungen bereits erklärt haben, lassen wir uns nicht auf Diskussionen ein. „Du räumst jetzt die Legosteine ein!“

## 5) Auf Worte Taten folgen lassen – Lernen aus logischer Konsequenz:

Liebevoll und ruhig Konsequenzen setzen. Konsequenz heißt nicht, strafen oder drohen, sondern logische Folgerungen setzen.

Zum Beispiel: Das Kind spielt wiederholt mit dem Essen (was aber in den ersten Lebensjahren auch normal ist). Trotz Ihrer Aufforderung, dass es damit aufhören soll, macht es weiter – also nehmen Sie mit der Bemerkung „Ich sehe, dass du nicht mehr hungrig bist“ den Teller weg.

! Unsere Taten sollen nicht bestrafen, sondern Grenzen setzen. Die Folgen sollen für unser Kind unerwünscht und unangenehm sein. Wir dürfen ihm aber niemals psychisch oder körperlich Schaden zufügen! Begründen Sie Ihre Taten mit: „Ich mache das, weil ich dich liebe und du mir sehr wichtig bist. Deshalb ist mir dein schlechtes Verhalten nicht egal! Es muss sich ändern und ich werde dich dabei unterstützen!“

! Je klarer ein Zusammenhang zwischen dem unerwünschten Verhalten des Kindes und den Konsequenzen erkennbar ist, desto besser. Das Kind wird aus Schaden klug und kann aus den Folgen seines Verhaltens lernen. Es lernt, selbst Verantwortung zu übernehmen.

- ⇒ Wenn ein Kleinkind sich dauernd auf der Straße losreißt, wird es in den Buggy gesetzt und angeschnallt.
- ⇒ Wenn ein Kind dauernd in der Nacht aufwacht und morgens lang schläft, wird es morgens früher aufgeweckt.
- ⇒ Wenn es nachts dauernd trinkt, wird die Menge Schritt für Schritt reduziert.
- ⇒ Wenn ein Kind andere haut, wird es auf die Seite gestellt und erhält keine Aufmerksamkeit.
- ⇒ Wenn es Dinge zerstört, werden sie nicht nachgekauft, sondern vom Kind ersetzt.

## 6) Auszeit:

Grenzen Sie das Kind für kurze Zeit aus:

Bei sehr kleinen Kindern bleiben die Eltern im Raum und legen das Kind nur zur Seite. (Baby beißt beim Stillen, Kleinkind will sich nie alleine beschäftigen, ...)

Bei Kindern ab 2-3 Jahren kann man selber kurz den Raum verlassen und wenn nötig die Türe zuhalten. Immer nur kurz! Damit signalisieren Sie: „Ich möchte deinen Wutausbruch jetzt nicht hören.“

Ab ca. 3 Jahren kann man das Kind aus dem Raum schicken. Wenn es sich wieder beruhigt hat, redet man nicht mehr darüber und spricht freundlich mit dem Kind. „Schön, dass du wieder bei uns bist.“ Wechseln Sie dann das Thema. Lassen Sie ihr Kind bei geschlossener Tür nie länger in Minuten allein, als es in Jahren alt ist (z. B. 3 Jahre, 3 Minuten). Bei Panik ist diese Methode noch zu früh oder nicht für ihr Kind geeignet!

*Wichtig: Es macht keinen Sinn, Grenzen zu setzen, die Sie dann nicht einhalten. Konsequenz vermittelt Zuverlässigkeit und gibt Kindern das Gefühl, dass sie ernst genommen werden. Manchmal genügen ein eindeutiges "Nein" oder eine Ermahnung nicht.*

## Thema Essen:

- Begrenzen Sie die Zeiten, zu denen Essen angeboten wird.
- Sie als Eltern wählen aus, was Sie anbieten wollen – das Kind bestimmt, wie viel es essen will.
- Gemeinsam essen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die eigene Mahlzeit, nicht auf die des Kindes.
- Während der Mahlzeit bleibt das Kind auf seinem Platz sitzen.
- Ablenkungen, die über ein normales Gespräch hinausgehen, sind nicht sinnvoll.
- Logische Konsequenz bei Nichteinhalten: Mahlzeit wird beendet. Keine Süßigkeiten!

## Mit kreativen Methoden liebevoll Grenzen setzen:

### Geschichten vorlesen:

Psychologen setzen oft Geschichten ein, um Kinder bei der Bewältigung ihrer Probleme zu unterstützen. Sie helfen Kindern dabei, sich ihre Problemchen indirekt einzugestehen und eine Lösung anzunehmen. Es tut ihnen gut, sich mit den Figuren in der Geschichte zu identifizieren und gibt ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein. Außerdem ist das Vorlesen immer eine innige Zuwendung zum Kind und schließt eine Kuscheleinheit mit ein.

### Einen neuen Schauplatz eröffnen:

Sobald ihr Kind provoziert, verwickeln Sie die anderen anwesenden Kinder in eine besonders interessante Aktivität. Bei körperlichen Auseinandersetzungen unter Kindern, wenden Sie sich intensiv dem Opfer zu. Ablenkung bewährt sich manchmal auch, um einen Machtkampf oder einen Wutanfall zu verhindern.

### Den Spieß umdrehen:

Das auffällige, unerwünschte Verhalten Ihres Kindes erscheint in einem völlig anderen Licht, wenn Sie es spielerisch aufgreifen und selbst vorschlagen, vielleicht sogar mit Ihrem Kind darin wetteifern (z.B. Wettschlürfen, Schimpfwörterparade, ...) Nicht ihr Kind, sondern Sie haben dann die Kontrolle. Das beabsichtigte Provozieren klappt dann nicht mehr.

**Achtung!** Passen Sie auf, dass diese Methode nicht herablassend oder nachäffend auf Ihr Kind wirkt. Diese Methode sollte liebevoll und spaßig geschehen, ohne zu verletzen und bloßzustellen!

### Kindliche Lösungen annehmen:

Manchmal sehen Kinder die Dinge viel klarer und unkomplizierter als wir. Sie ertappen uns oft bei Fehlern und machen uns darauf aufmerksam (gerne in Anwesenheit anderer Leute). Seien Sie nicht zu stolz, Ihrem Kind Recht zu geben oder auch mal Lösungsvorschläge von ihm auszuprobieren. So können Kinder lernen, sich durchzusetzen und überzeugend zu argumentieren. Sie fühlen sich dann auch respektiert und wertgeschätzt.

### Verträge schließen:

Feste Familienregeln kann man auch ruhig in einer „Familiensitzung“ (siehe: Gordons Familienkonferenz) schriftlich vereinbaren. Alle unterschreiben oder machen einen Fingerabdruck bzw. kleben Fotos darunter. Sie können diesen „Vertrag“ kreativ gestalten und gut sichtbar in der Wohnung aufhängen.

**Achtung!** Nehmen Sie sich nicht zu viele Regeln auf einmal vor. Überlegen Sie gemeinsam: Was ist uns wirklich wichtig? Auch die Kinder stellen Elternregeln auf, z.B. nicht schreien, fluchen, usw.

Diese Familienzusammenkünfte könnten ein schönes, fixes Ritual werden (evtl. jeden Sonntagabend oder alle 14 Tage, ...), bei dem jeder in Ruhe zu Wort kommt und sagen kann, was ihn in dieser Woche in der Familie gefreut oder geärgert hat. Sie können diese Zeit auch nutzen, um Ausflüge zu planen, das Geburtstagsgeschenk für die Omi zu besprechen oder gemeinsam überlegen, ob in der Nähe jemand Hilfe braucht, ...

„Du hast das Recht genauso geachtet zu werden, wie ein Erwachsener.  
Du hast das Recht, so zu sein wie du bist.  
Du musst dich nicht verstellen und so sein, wie die Erwachsenen es wollen.  
Du hast ein Recht auf den heutigen Tag, jeder Tag deines Lebens gehört dir, keinem sonst. Du, Kind, wirst nicht erst Mensch, du bist ein Mensch.“

Janusz Korczak

## Literatur- und Quellenhinweise:

- „Jedes Kind kann Regeln lernen“  
Annette Kast-Zahn, Gräfe und Unzer Verlag
- „Kindern Grenzen setzen- wann und wie?“  
Cornelia Nitsch, Goldmann Verlag
- „Trotz - lass nach!“  
Margret Nußbaum, Christophorus Verlag
- „Kinder stark machen für das Leben“  
Klaus Hurrelmann/Gerlinde Unverzagt, Herder Verlag
- „Ich bin der Größte und ganz allein: Der neue Narzissmus unserer Kinder“  
Wolfgang Bergmann, Patmos Verlag
- „Das Geheimnis glücklicher Kinder“ und „Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder“  
Steve Biddulph, Heyne Verlag
- „Kinder lernen aus den Folgen: Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann“  
Rudolf Dreikurs/Loren Gray, Herder Verlag
- „Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder“  
Jesper Juul, Kösel Verlag

## Kinderbücher

- „Der kleine Käfer Immerfrech“  
Erik Carle, Gerstenberg Verlag
- „Ich habe ein kleines Problem, sagte der Bär“  
Heinz Janisch/Silke Leffler, Betz Verlag
- „Blöde Ziege - Dumme Gans“  
Isabel Abedi, arsedition Verlag

## Andrea Eder



„Die Dinge sind nie so, wie sie sind.  
Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“

Jean Anouilh

---

Alle aktuellen Veranstaltungen und News finden Sie auf  
meiner Homepage [www.andrea-eder.com](http://www.andrea-eder.com) unter „Aktuelle Termine“ oder  
Sie hinterlassen ein Like auf meiner Facebook-Seite „Andrea Eder – Empowerment“.

Wenn Sie es gerne persönlicher mögen,  
melden Sie sich einfach über meine Homepage zu  
meinem Newsletter an, so bleiben Sie immer auf dem Laufenden.

Andrea Eder | Gmundner Straße 18/3 | 4655 Vorchdorf

+43 680/143 56 59

[info@andrea-eder.com](mailto:info@andrea-eder.com) | [www.andrea-eder.com](http://www.andrea-eder.com)

Facebook: Andrea Eder – Empowerment