



# 10 Tipps,

## um die Trotzphase gemeinsam als Wachstumsphase zu empfinden

Wie du gelesen hast, ist die Trotzphase eine wichtige Wachstumsphase für dein Kind. Es macht Riesenschritte auf seinem Weg zu einem selbstbewussten, empathischen Menschen mit eigener Sozialkompetenz. Das ist der erste, für uns Erwachsene erkennbare Meilenstein für eine gute Eltern-Kind-Beziehung. Hier meine Tipps, worauf du achten solltest:

1. *Entscheide dich schnell,  
ob ein Verhalten angebracht ist, oder nicht.*
2. *Spiegel die Gefühle deines Kindes,  
um ihm zu zeigen, dass du sein Verhalten nachvollziehen  
kannst.*
3. *Schaffe klare Strukturen, Regeln und Grenzen.  
Dein Kind muss einen roten Faden in deinem Verhalten erken-  
nen können. Stimme dich dazu auch mit deinem Partner bzw.  
mit anderen Personen, die in deine Erziehung einbezogen sind,  
ab. Es ist wichtig, dass ihr eine gemeinsame Linie verfolgt und  
ähnliche Prioritäten setzt.*
4. *Bleibe konsequent.  
Wenn du eine Grenze oder eine Konsequenz gezogen hast,*

*bleibe bei deiner Aussage. Diese sollte möglichst einfach sein, sodass dein Kind sie versteht, und du den Überblick behältst. Mache keine Wenn-Dann-Aussagen, wie „Wenn du lieb bist, bis wir fertig sind und dann noch genug Zeit ist, dann darfst du das“. Diese Aussage verwirrt nur und lässt zu viele Interpretationen zu.*

5. *Halte die Emotionen deines Kindes aus.  
Lass zu, dass dein Kind seine Wut / Frust oder Enttäuschung rauslässt. Sei ihm eine starke Schulter zum Ausweinen, und warte geduldig, bis der Anfall vorbei ist.*
6. *Schenke deinem Kind die Aufmerksamkeit, die es gerade braucht.  
Nimm dir bewusst Zeit dafür. Zur Not musst du eben andere Termine verschieben und um Verständnis bitten.*
7. *Gib deinem Kind Zeit, sich auf eine Aktion vorzubereiten.  
Wenn ihr in ein paar Minuten gehen müsst, sage deinem Kind rechtzeitig Bescheid. Hilf ihm, ein Gefühl für Zeit zu entwickeln, indem du es beim Aufräumen begleitest oder eine Eieruhr auf den Tisch stellst, an dem es die Zeit beobachten kann.*
8. *Unterstütze die Selbstständigkeit deines Kindes, wann immer es möglich ist.  
Lass es seine eigenen Erfahrungen machen. Übertrage ihm Aufgaben, wenn es Interesse zeigt. Z. B. kann dein Kind im Haushalt mithelfen, sich selbst aus- oder anziehen und gewisse Rituale übernehmen (wie z. B. das Licht zu löschen, bevor ihr das Haus verlasst).*

9. *Sprecht nach einem Trotzanfall über das Geschehene. Beachte die Schritte der vollkommenen Ich-Botschaft. Tauscht euch über eure Gefühle aus und sucht gemeinsam nach einer Lösung für das nächste Mal.*
10. *Lass es gut sein. Wenn eine Situation überstanden ist, und ihr darüber diskutiert habt, dann gehört diese in die Vergangenheit. Es ist wichtig, dass ihr zu einem positiven Abschluss kommt. Dein Kind soll sich nicht schlecht / böse fühlen. Eine Situation ist zum Lernen und Weiterentwickeln da. Sie entsteht aufgrund mehrerer Faktoren, die zusammenkommen und ist keine generelle Aussage über den Charakter deines Kindes.*

Mit dieser Checkliste bist du bereit, eure eigene Eltern-Kind-Beziehung zu vertiefen, zu stabilisieren und auszubauen. Du bist bereit für eure Challenge.