

# Aware Parenting Zürich

Ornella Schoch

## **DAS BRAUCHT DEIN KIND WIRKLICH, WENN ES WÜTEND IST.**

**Verstehe die  
starken Gefühle  
deines Kindes und  
wie du deinem Kind  
in emotionalen Krisen  
Sicherheit gibst,  
damit der Sturm  
vorbeiziehen kann.**



**Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Betreuungsperson,  
lieber Heldin an der Seite starker Gefühle,**

**Ich feiere dich!**

**Dass du dir diesen Guide geholt hast,  
ist der wichtigste Schritt: Du suchst Antworten,  
wo andere nur „Problemverhalten“ sehen.**

**Ich weiss genau, wie es sich anfühlt:**

**Die Wut deines Kindes trifft dich genau dann, wenn die  
Nerven blank liegen – beim Abendessen, unter Zeitdruck  
oder nach einem endlosen Tag. Das nicht persönlich zu  
nehmen, ist leichter gesagt als getan.**

**Fragst du dich manchmal:**

**„Wie halte ich diesen Wutanfall aus... und was braucht  
mein Kind jetzt wirklich?“**

**Genau hier – in diesem Innehalten und Raumgeben –  
liegt die Kraft.**

**Von Herzen wünsche ich dir, dass diese Zeilen  
dich dort abholen, wo du stehst:  
zwischen Zweifeln und Hoffnung.**

**Dass sie dir Mut machen und konkrete  
Pfade aufzeigen – hin zu mehr  
Leichtigkeit im Familienalltag.**

**Deine Ornella**



# Wutanfälle – der emotionale Sturm.

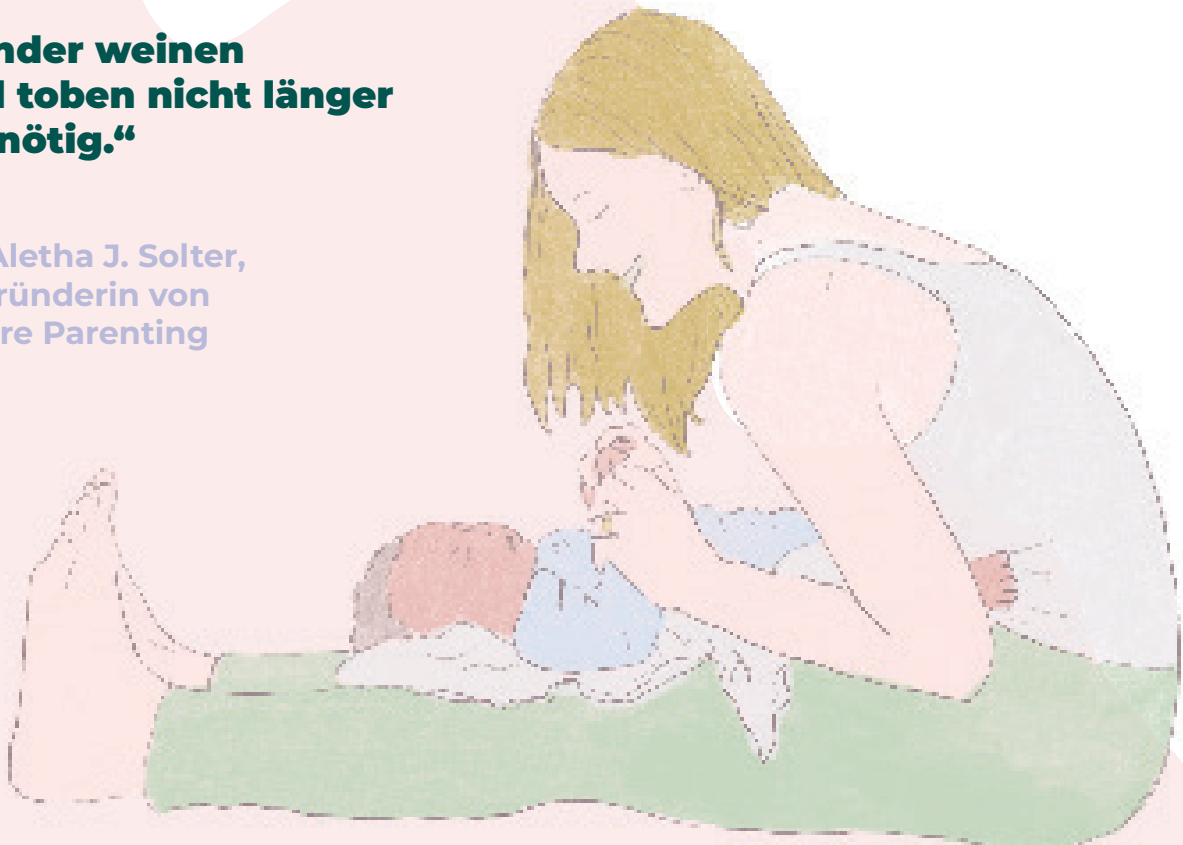
Kinder nutzen Weinen und Wüten als natürliche Ventile zur Entlastung:

## Wut ist ...

- eine wichtige und gesunde Emotion, um für sich einzustehen und kein Fehlverhalten.
- ein Ausdruck angestauter Gefühle wie Überforderung, Überreizung, Angst oder Frust.
- eine Chance zur Verarbeitung – wenn sie sicher begleitet wird.

**„Kinder weinen und toben nicht länger als nötig.“**

Dr. Aletha J. Solter,  
Begründerin von  
Aware Parenting



## Der „Broken Cookie“-Effekt

Sicher ist dir eine solche Situation bekannt - „Kleinigkeiten“ wie ein zerbrochener Keks oder ein falsch geschmiertes Brot führen bei deinem Kind zu einem lautstarken Gefühlsausbruch.

Jedoch sind sie oft nicht das eigentliche Problem, sondern dienen als Vorwand und Ventil für angestaute Gefühle.

### Was steckt dahinter?

- Kinder entladen gespeicherten Stress – und brauchen dafür sichere Räume.
- Nach einem Wutanfall ist dein Kind häufig entspannter und ausgeglichener.
- Anstatt den Wutanfall zu bewerten oder dein Kind ermahnen und das Verhalten korrigieren zu wollen, erkenne:

**Es geht nicht um den „Keks“  
– es geht um die Emotionen dahinter.**



# So begleitest du dein Kind durch die Wut.

## Was hilft:

- **Bleib präsent – Nähe und Augenkontakt geben Sicherheit.**
- **Sprich wenig, hör viel zu – kurze, ruhige Sätze wie „Ich höre dich“ oder „ich bin da“ reichen oft aus.**
- **Lass die Gefühle zu – statt Ablenkung oder Beruhigung.**
- **Eigene Gefühle wahrnehmen – wie fühlst du dich, wenn dein Kind wütet? Schenke dir innerlich eine Umarmung.**
- **Setze klare, liebevolle Grenzen, wenn du es für nötig hältst, mit den zwei Aware Parenting Wutregeln:**

### 1. Das Kind darf weder sich selbst noch andere verletzen:

„Alle bleiben heile.“

### 2. Das Kind darf nichts zerstören:

„Alles bleibt ganz.“



# So begleitest du dein Kind wenig hilfreich durch die Wut.

## Das schadet eher:

- Gefühle bewerten oder intellektualisieren („Das war doch gar nicht so schlimm!“).
- Nachgeben aus Ohnmacht („Dann bekommst du eben den „Keks““).
- Das Verhalten persönlich nehmen – es ist kein Angriff auf dich.

## Strafen und Time-Outs:

**Warum sie oft mehr schaden als helfen**

**Wenn wir Kinder in ihrer Wut bestrafen oder isolieren, treffen wir sie doppelt:**

**Sie müssen nicht nur mit ihren überwältigenden Gefühlen kämpfen, sondern auch mit Schuld und Scham – als wäre ihr emotionaler Ausdruck ein Fehler.**

**Doch Gefühle sind nie falsch – nur ihr Ausdruck kann verletzen. Ein Time-Out unterbricht den natürlichen Entlastungsprozess (Weinen/Wüten) und sendet unbewusst die Botschaft:**

☹ „Deine Emotionen sind zu viel. Du gehörst nicht dazu, bis du ‚ruhig‘ bist.“

**Was Kinder stattdessen lernen:**

☹ „Ich bin nur liebenswert, wenn ich mich ‚kontrolliere‘, und ‚brav‘ bin.“

☹ „Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.“

**Strafe vermittelt Kindern selten die eigentlichen Werte, um die es uns geht – etwa Sicherheit, Respekt oder Rücksicht.**

## Alternativen:

▼ „Ich halte dich fest, wenn du um dich schlägst – nicht als Strafe, sondern als Schutz.“

▼ „Du darfst wütend sein, aber ich lasse nicht zu, dass du andere verletzt.“

## Fazit:

- 1. WUTANFÄLLE sind kein Fehlverhalten – sie sind GESUNDE AUSDRUCKSFORMEN VON GEFÜHLEN.**
- 2. Wenn du deinem Kind erlaubst, sie zu durchleben, stärkst du seine EMOTIONALE KOMPETENZ UND RESILIENZ nachhaltig.**
- 3. Und das beginnt bei dir selbst – mit VERSTÄNDNIS, GEDULD UND SELBSTFÜRSORGE.**

## WIE GEHT ES DIR JETZT?

**Hilft dir dieser Guide, die starken Gefühle deines Kindes besser einzuordnen, zu verstehen und zu begleiten?**

**Ich weiss, Theorie ist nicht immer Alltag.  
Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen :)**

Schreib mir hier:  
[ornella@awareparentingzurich.ch](mailto:ornella@awareparentingzurich.ch)

Was hat dich am meisten berührt?  
Welcher Satz hat dich aufatmen lassen?  
Wo denkst du: „Das probier ich aus!“?

Ich freu mich sehr, von dir zu hören!

**Oder:**

Trag dich hier [www.awareparentingzurich.ch](http://www.awareparentingzurich.ch)  
für meinen Newsletter mit Tipps ein,  
wie du gelassener durch emotionale Stürme  
kommst - für mehr Freude am Familienalltag.

**Deine Ornella**

Von Aware Parenting Zürich  
[ornella@awareparentingzurich.ch](mailto:ornella@awareparentingzurich.ch)

