



Isabel Kirschner

Liebe, Trotz und Pubertiere

Wie Sie die wilden Jahre Ihrer Kinder souverän meistern

Inhalt

1	Einleitung: Zwischen Trotzphase und Pubertät – Herausforderungen für Eltern	S. 4
2	Der Trotzkopf im Kleinkindalter (3 Jahre)	S. 6
3	Kinder in der Pubertät („Pubertiere“)	S. 9
4	Vergleich: Ähnlichkeiten und Unterschiede der Entwicklungsphasen	S. 13
5	Selbstfürsorge der Eltern in herausfordernden Zeiten	S. 15
8	Fazit: Liebevolle Begleitung und Geduld als Schlüssel	S. 18

Impressum

awo lifebalance GmbH
Eastend-Tower
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: info@awo-lifebalance.de
www.awo-lifebalance.de

Text und Konzept: Isabel Kirschner
Layout: Daniel Labidi
Bildquelle: ©iStockphoto.com: skynesher; Mikel Allica; Egoitz Bengoetxea; Paperkites;
RIDVAN CELIK; fcafotodigital; shironosov

©awo lifebalance GmbH, Januar 2025

1 Einleitung: Zwischen Trotzphase und Pubertät – Herausforderungen für Eltern

Ihr Kind entwickelt sich – und das bedeutet auch Rebellion, Wutausbrüche und Rückzug. Ob Trotzanfälle im Kleinkindalter oder Schweigen in der Pubertät: Diese Phasen sind fordernd, aber wichtig für den Weg zur Selbstständigkeit. Dieser Ratgeber bietet praktische Tipps und verständnisvolle Begleitung, damit Sie auch in stürmischen Zeiten ruhig und zugewandt bleiben können – und Ihre Beziehung zu Ihrem Kind stärken.

Das Familienleben gleicht manchmal einem Drahtseilakt: Kinder durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen, in denen sie ihre Welt neu entdecken und sich als eigenständige Persönlichkeit behaupten möchten. Besonders intensiv sind dabei zwei Lebensabschnitte: die sogenannte Trotzphase im Kleinkindalter und die Pubertät. Diese Phasen sind geprägt von einem starken Bedürfnis nach Unabhängigkeit – und stellen Eltern oft vor große Herausforderungen.

Im Alter von etwa drei Jahren beginnt das Kind, sich als eigenständige Persönlichkeit wahrzunehmen. Es sagt „Ich“, möchte Entscheidungen selbst treffen und testet bewusst seine Grenzen aus. Diese Phase dient dazu, Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit zu entwickeln – ein natürlicher und wichtiger Teil des Erwachsenwerdens.

Die Pubertät hingegen stellt einen Meilenstein im Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenleben dar. Jugendliche durchlaufen nicht nur körperliche Veränderungen, sondern stehen auch vor emotionalen und sozialen Herausforderungen. Sie möchten sich von den Eltern lösen, ihre eigene Identität finden und gleichzeitig dazugehören. Auch hier spielt das Austesten von Grenzen eine zentrale Rolle.

Warum diese Phasen besonders herausfordernd sind

Was diese Entwicklungsphasen für Eltern so fordernd macht, sind die scheinbar widersprüchlichen Bedürfnisse der Kinder. Kleinkinder wollen ihre Unabhängigkeit beweisen, brauchen aber dennoch Schutz und klare Strukturen. Pubertierende hingegen sehnen sich nach Freiraum und Eigenverantwortung, fordern aber in Krisenmomenten emotionale Nähe und Unterstützung ein. Diese Balance zu finden, verlangt viel Fingerspitzengefühl, Geduld und nicht zuletzt Selbstfürsorge.

Hinzukommt, dass die Reaktionen der Kinder – ob wütendes Schreien beim Dreijährigen oder Schweigen und Rückzug beim Teenager – oft starke Emotionen in den Eltern auslösen. Das Gefühl, „nichts richtig zu machen“, kann entstehen, wenn Kinder auf gut gemeinte Unterstützung mit Abwehr reagieren. Dabei ist es wichtig, sich bewusst zu machen: Diese Reaktionen sind Ausdruck eines normalen Entwicklungsprozesses – und kein Zeichen elterlichen Versagens.

Ziel des Infodossiers: Unterstützung und praktische Tipps

Dieses Infodossier kann Sie als Erziehungsberechtigte darin unterstützen, besser zu verstehen, was in diesen herausfordernden Phasen im Kopf Ihres Kindes vorgeht. Sie erhalten wertvolle Tipps und praxistaugliche Strategien, die Ihnen den Alltag erleichtern und helfen, liebevoll und klar mit den Bedürfnissen Ihres Kindes umzugehen – ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren. Denn mit der richtigen Balance aus Klarheit, Empathie und Selbstfürsorge gelingt es Ihnen, Ihr Kind durch diese wichtigen Entwicklungsphasen zu begleiten und dabei eine starke Beziehung zu bewahren. Legen Sie Ihren Perfektionismus beiseite: Es geht nicht darum, alles fehlerfrei zu meistern, sondern jeden Tag kleine Fortschritte zu machen und auch aus schwierigen Situationen zu lernen. Dieses Dokument zeigt Ihnen Wege auf, um genau das zu tun – Schritt für Schritt, mit Mut, Verständnis und einem klaren Blick auf Ihre eigenen Stärken als Eltern.



2 Der Trotzkopf im Kleinkindalter (3 Jahre)

Dreijährige entdecken jeden Tag ihre Welt ganz neu – und mit ihrer Neugier geht der Wunsch einher, eigene Entscheidungen zu treffen und die Kontrolle über ihre Umgebung auszuüben. Dieser Drang zur Selbstständigkeit stößt jedoch oft an Grenzen, was zu heftigen emotionalen Reaktionen führen kann. Die sogenannte Trotzphase ist deshalb nicht nur für Kinder, sondern auch für Eltern eine Zeit intensiver Lernprozesse.

Die Trotzphase verstehen

Die Trotzphase ist eine natürliche Entwicklungsphase, die meist im Alter zwischen zwei und vier Jahren ihren Höhepunkt erreicht. Sie ist nicht etwa ein „Fehlverhalten“, sondern ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Kinder beginnen, ihr Ich bewusst wahrzunehmen und auszudrücken – oft mit dem berühmten „Ich allein!“ oder „Nein!“.

Während Erwachsene gelernt haben, Kompromisse einzugehen, befindet sich das kindliche Gehirn noch im Aufbau emotionaler Kontrollmechanismen. Das bedeutet: Wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird, ist die Enttäuschung so überwältigend, dass sie sich in Schreien, Weinen oder sogar Wutanfällen entlädt.

Ursachen und Funktion für die kindliche Entwicklung

Das „Trotzen“ hat eine klare Funktion: Kinder testen aus, welche Wirkung ihr Verhalten auf ihre Umwelt hat und lernen dadurch, welche Grenzen es gibt und wo sie mitreden dürfen. Diese Erfahrungen helfen ihnen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Ein Beispiel: Lena, drei Jahre alt, möchte ihre geliebte Kuscheldecke unbedingt mit in die Kita nehmen. Als ihre Mutter erklärt, dass die Decke zu Hause bleiben muss, weil sie in der Kita schmutzig werden könnte, wirft Lena sich schreiend auf den Boden und weint aus vollem Hals. Diese Reaktion zeigt, wie schwer es ihr fällt, zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit (die Decke) und den Regeln des Alltags zu unterscheiden.

Typische Verhaltensweisen und Reaktionen

- **Schreien, Weinen und Wutanfälle:** Diese heftigen Reaktionen sind für viele Eltern anstrengend, aber normal. Kinder sind von ihren Emotionen überwältigt und finden noch keine Worte, um ihren Frust auszudrücken.
- **„Nein!“ als Standardantwort:** Ein Dreijähriger sagt „Nein!“ – nicht, weil er sich gegen alles stellt, sondern weil er seine Eigenständigkeit verdeutlichen möchte.
- **Das Bedürfnis nach Kontrolle:** Kinder in dieser Phase möchten möglichst viel selbst bestimmen, auch bei scheinbar unwichtigen Entscheidungen („Ich ziehe die Schuhe allein an!“).

Ein weiteres Beispiel: Max, drei Jahre alt, besteht darauf, seinen roten Pullover anzuziehen, obwohl es draußen heiß ist. Als sein Vater vorschlägt, den Pullover im Rucksack mitzunehmen, damit Max ihn anziehen kann, falls ihm kalt wird, beruhigt sich Max und akzeptiert die Lösung.

Diese Szene zeigt: Wenn Kinder Alternativen angeboten bekommen, fühlen sie sich ernst genommen und können leichter Kompromisse akzeptieren.



Tipps für den Alltag mit Trotzköpfen

- **Ruhe bewahren und konsequent bleiben:** Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, auch wenn Ihr Kind wütend schreit oder weint. Atmen Sie tief durch und bleiben Sie bei Ihrer Entscheidung. Eine ruhige, aber klare Haltung vermittelt Ihrem Kind Sicherheit.
Tipp: Zählen Sie innerlich bis zehn oder verlassen Sie kurz den Raum, sofern dies die Umstände erlauben, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Geduld zu verlieren.
- **Verständnis zeigen:** Wunsch des Kindes spiegeln, damit das Kind erkennt, dass wir es verstehen. *Beispiel:* Ist der rote Pullover zur Zeit dein Lieblingspullover?
- **Grenzen setzen und gleichzeitig Optionen anbieten:** Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, mitbestimmen zu dürfen, aber innerhalb klarer Grenzen. *Beispiel:* „Du kannst aussuchen, ob du den roten oder den blauen Becher nehmen möchtest – aber nicht, ob du trinken willst oder nicht.“

Solche kleinen Wahlmöglichkeiten geben Kindern das Gefühl, eigenständig zu handeln, ohne dass Eltern ihre grundlegenden Regeln aufgeben müssen.

- **Struktur und Rituale zur Orientierung schaffen:** Wiederkehrende Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten, feste Bettgehzeiten und klare Abläufe im Alltag geben Kindern Orientierung und Sicherheit. Kinder fühlen sich geborgener und reagieren weniger heftig, wenn sie wissen, was als Nächstes kommt.
Beispiel: Wenn ein Abschied in der Kita schwerfällt, könnte ein Ritual helfen: „Wir umarmen uns, winken zweimal am Fenster und freuen uns auf später.“ Solche Routinen machen Übergänge vorhersehbarer und beruhigen Ihr Kind.
- **Veränderungen und Abläufe rechtzeitig ankündigen:** Das Kind erhält die Möglichkeit, sich vorher auf Situationen einzustellen und fühlt sich nicht vor vollendete Tatsachen gestellt.

Die Trotzphase mag anstrengend sein, ist jedoch ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung Ihres Kindes. Wenn Sie Verständnis zeigen, aber gleichzeitig klare Grenzen setzen, vermitteln Sie Ihrem Kind Orientierung und unterstützen es auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Mit kleinen Strategien und bewusster Selbstfürsorge können Sie als Eltern auch in hitzigen Momenten gelassen bleiben – und Ihrem Kind genau das geben, was es braucht: Sicherheit und liebevolle Führung.

3 Kinder in der Pubertät („Pubertiere“)

Während die Trotzphase der Auftakt zur Selbstständigkeit ist, markiert die Pubertät den Übergang ins Erwachsenenleben – eine Phase, die sowohl für Jugendliche als auch für Eltern herausfordernd ist. Eltern erleben ihre Kinder oft wie Fremde: eben noch der aufgeschlossene Familienmensch, der alles erzählen wollte – plötzlich ein schweigsamer Teenager, der kaum aus seinem Zimmer kommt. Warum ist das so?

Was passiert in der Pubertät?

Die Pubertät ist eine Zeit tiefgreifender körperlicher und emotionaler Veränderungen. Hormone bringen nicht nur das Gefühlsleben durcheinander, sondern beeinflussen auch das Sozialverhalten.

- **Körperliche Veränderungen:** Wachstumsschübe, Veränderungen der Stimme, Hautprobleme und hormonelle Schwankungen sind einige der körperlichen Aspekte, die Jugendlichen zu schaffen machen. Der Körper verändert sich in kurzer Zeit enorm – und das löst Unsicherheiten aus.
- **Emotionale Veränderungen:** Die Hormonumstellung beeinflusst auch die emotionale Stabilität. Jugendliche sind oft launisch und empfinden Emotionen intensiver. Ein harmloser Kommentar kann einen Sturm der Entrüstung auslösen.

Warum pubertierende Kinder rebellieren und Grenzen testen

In der Pubertät versuchen Jugendliche, ihre Identität zu finden und sich von den Eltern abzugrenzen. Grenzen auszutesten, gehört dazu, denn es hilft ihnen, ihren eigenen moralischen Kompass zu entwickeln. Dabei entsteht jedoch oft der Eindruck, dass Regeln nicht mehr gelten und Eltern „nervig“ oder „altmodisch“ wirken.

Typische Herausforderungen und Konfliktsituationen

- **Schulstress:** Pubertierende stehen unter Druck – sei es wegen schulischer Anforderungen oder durch eigene Zukunftsfragen („Was will ich später werden?“). Hinzu kommen häufig Ablenkungen durch digitale Medien oder den Wunsch, sozialen Status zu gewinnen.
- **Selbstfindung und Freundeskreis:** Freundschaften gewinnen an Bedeutung und beeinflussen Entscheidungen stark. *Ein Beispiel:* Julia, 15 Jahre alt, verbringt ihre Freizeit fast ausschließlich mit ihrer besten Freundin und vernachlässigt ihre Hobbys. Als ihre Eltern sie ansprechen, reagiert sie genervt und zieht sich weiter zurück.

- **Emotionale Ausbrüche, Schweigen und Rückzug:** Zwischen emotionalen Ausbrüchen und Phasen des Schweigens ist oft alles möglich. Jugendliche kapseln sich ab, hören laute Musik oder ziehen sich ins Zimmer zurück – nicht aus Boshaftigkeit, sondern weil sie Rückzugsorte brauchen, um ihre Emotionen zu sortieren.

Ein weiteres Beispiel: Paul, 14 Jahre alt, verbringt viel Zeit allein und scheint wenig Interesse an Familienaktivitäten zu zeigen. Stattdessen sitzt er mit Kopfhörern am Schreibtisch und meidet Gespräche. Als seine Mutter ihn fragt, ob alles in Ordnung sei, zuckt er nur mit den Schultern und sagt: „Lasst mich einfach mal in Ruhe.“ Dieses Verhalten ist typisch und signalisiert den Wunsch nach Eigenständigkeit.

Tipps für den Umgang mit Pubertierenden

- **Zuhören, ohne zu urteilen:** Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, gehört zu werden – auch wenn es etwas sagt, das Sie irritiert oder mit dem Sie nicht einverstanden sind. Fragen Sie nach, statt sofort zu belehren: „Das klingt so, als würdest du dich richtig unter Druck gesetzt fühlen. Magst du mir erzählen, was genau los ist?“ Solche Gespräche zeigen Verständnis, ohne Bevormundung.
- **Freiräume geben, aber klare Regeln behalten:** Jugendlichen fällt es leichter, Freiräume zu akzeptieren, wenn sie wissen, dass es bestimmte Regeln gibt, die nicht verhandelbar sind – zum Beispiel in Bezug auf Schulzeiten oder Absprachen. Wichtig ist jedoch, dass auch diese Regeln altersgemäß angepasst werden. *Beispiel:* Statt eines starren „Sei um 18 Uhr daheim“ könnte eine Absprache lauten: „Komm bitte um 20 Uhr zurück und schreib mir kurz, falls sich etwas ändert.“
- **Den eigenen Standpunkt kommunizieren, ohne Druck auszuüben:** Sagen Sie klar, was Ihnen wichtig ist – und warum. Statt „Ich verbiete dir das!“ könnte eine Formulierung lauten: „Ich mache mir Sorgen, wenn du so lange draußen bleibst, weil ich möchte, dass du sicher nach Hause kommst.“ Dies signalisiert, dass es um Fürsorge geht, nicht um Kontrolle.

Gemeinsame Aktivitäten und Kommunikation fördern

Gemeinsame Mahlzeiten, Wochenrückblicke oder kurze gemeinsame Spaziergänge sind einfache Rituale und damit Möglichkeiten, den Austausch aufrechtzuerhalten – selbst wenn die Jugendlichen zunächst nicht begeistert wirken.

Beispiel: Familie Schmidt nutzt sonntags das „Highlight der Woche“-Ritual: Jedes Familienmitglied erzählt beim Abendessen eine Sache, die ihm besonders gefallen hat. Dieses Ritual ist fester Bestandteil geworden und bleibt bestehen, auch wenn die Jugendlichen längst eigene Interessen verfolgen.

Auch kreative Ideen für gemeinsame Unternehmungen sind hilfreich: Aktivitäten sollten den Interessen der Jugendlichen angepasst werden. Statt eines gemeinsamen Museumsbesuchs könnten Bowling, Kinobesuche oder gemeinsames Kochen entspannte Alternativen sein.

In der Pubertät geht es nicht darum, jede Entscheidung der Kinder zu kontrollieren, sondern ihnen Orientierung zu geben und gleichzeitig Vertrauen zu schenken. Mit klaren Regeln, Verständnis und Offenheit bleiben Sie für Ihr Kind ein sicherer Anker in einer turbulenten Lebensphase. Auch wenn es Phasen gibt, in denen Sie scheinbar keinen Zugang haben: Mit Geduld und respektvollem Zuhören werden sich immer wieder Momente der Nähe ergeben.





4 Vergleich: Ähnlichkeiten und Unterschiede der Entwicklungsphasen

Auf den ersten Blick erscheinen die Trotzphase und die Pubertät wie völlig unterschiedliche Welten. Schließlich liegen zwischen den Lebensabschnitten viele Jahre und gravierende Entwicklungsunterschiede. Doch ein genauerer Blick offenbart, dass es erstaunlich viele Parallelen gibt – vor allem wenn es um die Entwicklung von Eigenständigkeit und das Austesten von Grenzen geht. Gleichzeitig unterscheiden sich die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sowie ihr Konfliktverhalten deutlich.

Parallelen zwischen Trotzphase und Pubertät

- **Eigenständigkeit entwickeln und Grenzen austesten:** Sowohl in der Trotzphase als auch in der Pubertät streben Kinder danach, selbstständiger zu werden und ihre Umwelt mitzugestalten. Während Dreijährige versuchen, alltägliche Entscheidungen wie „Ich ziehe mich selbst an!“ oder „Ich will den gelben Becher!“ zu treffen, geht es Jugendlichen um größere Freiheiten: „Ich komme erst um Mitternacht zurück!“ oder „Warum muss ich mich immer rechtfertigen?“. In beiden Phasen testen Kinder aus, wie weit sie gehen können und wie stabil die Regeln der Erwachsenenwelt wirklich sind.

Beispiel: Leon, 16 Jahre alt, diskutiert mit seinen Eltern darüber, warum er einen Tag in der Woche für sich und seine Freunde braucht und nicht immer an den Familienessen teilnehmen will. Hier zeigt sich ebenfalls der Wunsch nach Selbstbestimmung – wenn auch auf einer anderen Ebene.

- **Bedeutung von Sicherheit und Orientierung:** In beiden Phasen brauchen Kinder einen sicheren Rahmen, um ihre Autonomie zu entwickeln. Dabei sind klare, aber liebevoll gesetzte Grenzen entscheidend. Sie vermitteln das Gefühl: „Ich darf mich ausprobieren, aber meine Eltern passen auf, dass ich nicht abstürze.“ Das Bewusstsein, dass jemand im Hintergrund auf sie achtet, gibt Kindern wie Jugendlichen Orientierung und emotionale Stabilität.

Beispiel: Laura, 14 Jahre alt, verbringt viel Zeit online mit Freundinnen und verliert dabei regelmäßig den Überblick über ihre Aufgaben. Ihre Eltern greifen ein, indem sie gemeinsam feste „Offline-Zeiten“ einführen – mit der Möglichkeit, die Zeiten später zu überdenken, wenn Laura zeigt, dass sie Eigenverantwortung übernimmt.

Unterschiede in Bedürfnissen und Konfliktverhalten

- **Unabhängigkeit bei Kleinkindern vs. Loslösung in der Pubertät:** In der Trotzphase möchten Kinder ihre Unabhängigkeit etablieren, bleiben dabei jedoch stark auf den Schutz ihrer Eltern angewiesen. Sie fordern Eigenständigkeit ein, kehren aber immer wieder zurück, um Nähe und Bestätigung zu suchen.

Pubertierende hingegen wollen sich nicht nur unabhängiger verhalten, sondern sich bewusst von den Eltern lösen, um ihre eigene Identität zu entwickeln. Die Loslösung kann dabei weitreichender sein und manchmal wie ein völliger Rückzug wirken.

Beispiele: Marie, drei Jahre alt, will alleine die Treppen hinuntersteigen. Doch sobald sie ins Wanken gerät, ruft sie: „Mama, hilf mir!“

Lukas, 17 Jahre alt, beschließt nach einer Meinungsverschiedenheit das Wochenende bei einem Freund zu verbringen, statt sich mit seinen Eltern zu versöhnen. Er möchte zeigen: „Ich komme auch ohne euch klar.“
- **Sprache und Emotionen:** Wie sich Ausdrucksformen verändern: In der Trotzphase sind Kinder emotional oft „sprachlos“ und drücken ihren Frust hauptsächlich über laute Gefühlsausbrüche wie Weinen oder Schreien aus. Ihre Fähigkeit, ihre Bedürfnisse in Worte zu fassen, ist noch begrenzt. In der Pubertät hingegen sind Jugendliche in der Lage, ihre Gefühle zu verbalisieren – allerdings oft auf eine Weise, die provokant oder verletzend wirken kann.

Beispiele: Tim, drei Jahre alt, bricht in Tränen aus, weil er den falschen Becher bekommen hat, und ruft: „Ich will nicht!“

Julia, 15 Jahre alt, sagt mit rollenden Augen: „Ihr versteht sowieso gar nichts!“

Der emotionale Kern ist ähnlich: Beide Kinder fühlen sich unverstanden oder hilflos, äußern dies jedoch auf unterschiedliche Art und Weise.

Trotzphase und Pubertät sind Entwicklungsstadien, in denen Kinder ihren Platz in der Welt finden wollen. In beiden Phasen suchen sie nach Autonomie, Sicherheit und Halt – wenn auch auf unterschiedliche Weise. Während Kleinkinder unmittelbare emotionale Rückversicherung benötigen, fordern Jugendliche mehr Freiraum, ohne dass sie auf den „sicheren Hafen“ der Eltern verzichten möchten. Das Verständnis dieser Parallelen und Unterschiede hilft Eltern, sowohl Dreijährige als auch Teenager mit nötiger Gelassenheit, Empathie und Klarheit zu begleiten.

5 Selbstfürsorge der Eltern in herausfordernden Zeiten

In turbulenten Phasen wie der Trotzzeit oder der Pubertät kann das Familienleben manchmal wie ein stürmisches Meer wirken. Eltern geraten dabei leicht an ihre emotionalen Grenzen – insbesondere dann, wenn sie versuchen, alle Anforderungen des Alltags zu bewältigen und gleichzeitig auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen. Doch in all dem Trubel ist eines essenziell: auf sich selbst zu achten. Denn nur, wer sein eigenes Stresslevel im Blick behält, kann seinen Kindern als stabiler Anker dienen.

Warum Selbstfürsorge wichtig ist

- **Das eigene Stresslevel im Blick behalten:** Wenn Eltern emotional erschöpft sind, fällt es ihnen schwerer, ruhig und verständnisvoll auf ihre Kinder zu reagieren. In stressigen Situationen neigen wir dazu, automatisch zu handeln – oft impulsiver, als uns lieb ist. Regelmäßige Pausen und bewusste Entspannungszeiten helfen dabei, das eigene Stresslevel zu senken und gelassener zu bleiben.

Beispiel: Anna, Mutter von zwei Kindern, merkt, dass sie nach einem langen Arbeitstag immer wieder ungeduldig wird, wenn ihr dreijähriger Sohn beim Abendessen trödelte. Sie plant deshalb eine „Entspannungspause“ ein, bevor sie das Abendessen vorbereitet: Sie hört zehn Minuten ihre Lieblingsmusik und atmet bewusst durch. Danach kann sie gelassener reagieren, auch wenn sich die Mahlzeit etwas in die Länge zieht.
- **Vorbildfunktion für emotionale Stabilität:** Kinder – egal ob Kleinkinder oder Teenager – lernen vor allem durch Beobachtung. Wenn Eltern in stressigen Momenten ruhig bleiben oder bewusst zeigen, wie sie mit Ärger und Frust umgehen, geben sie ein wichtiges Beispiel. Sie vermitteln: „Es ist okay, wütend oder enttäuscht zu sein – aber wir können lernen, damit umzugehen.“

Beispiel: Als Tom, Vater eines 16-jährigen Sohnes, bemerkt, dass er sich über eine hitzige Diskussion aufregt, sagt er bewusst: „Ich merke, dass ich gerade richtig sauer werde. Ich nehme mir eine Minute und atme durch, bevor wir weitersprechen.“ Diese Transparenz zeigt dem Sohn, dass es möglich ist, Emotionen zu steuern, statt impulsiv zu handeln.

Konkrete Strategien für den Alltag

- **Selbstregulation:** Kleine (Achtsamkeits-)Pausen und Auszeiten nehmen: Es muss nicht immer ein ganzer Urlaub sein – auch kurze Momente der Entspannung können Wunder wirken. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu bleiben und sich nicht von Sorgen über die Vergangenheit oder Zukunft vereinnahmen zu lassen. Eine einfache Atemübung kann bereits helfen:

Tipp: Probieren Sie die „4-7-8-Atemtechnik“: Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein, halten Sie den Atem 7 Sekunden an und atmen Sie 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus. Wiederholen Sie diese Übung drei- bis fünfmal. Diese Technik beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress sofort.

- **Umgang mit eigenen Emotionen:** Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr, ohne sie zu bewerten. Sätze wie „Ich darf nicht wütend sein“ verstärken das Gefühl oft nur. Stattdessen hilft es, sich bewusst zu sagen: „Ich bin wütend, weil ich erschöpft bin – das ist okay.“ Indem Sie sich erlauben, Gefühle zu spüren, können Sie sie besser loslassen.

Beispiel: Susanne, Mutter einer 14-jährigen Tochter, legt nach einem Streit bewusst eine Reflexionspause ein, bevor sie erneut das Gespräch sucht. Sie denkt: „Ich war wütend, weil sie mich unterbrochen hat, aber ich möchte zuhören, was sie bewegt.“ Dieser Perspektivwechsel entschärft den Konflikt.

- **Austausch mit anderen Eltern und Unterstützung suchen:** Niemand muss alles alleine schaffen. Ein offener Austausch mit anderen Eltern – sei es im Freundeskreis, in Elternforen oder Elterngruppen – hilft, den eigenen Blick zu erweitern und sich verstanden zu fühlen. Manchmal reicht es schon zu wissen, dass andere ähnliche Situationen erleben, um sich weniger alleine zu fühlen. Auch das Einholen professioneller Unterstützung, wie ein Elterncoaching oder eine Beratung, kann eine wertvolle Hilfe sein.

Beispiel: Nach einem anstrengenden Tag mit ihrem trotzigem Dreijährigen trifft sich Lisa mit ihrer Freundin Anna, die ebenfalls ein Kind im gleichen Alter hat. Beide lachen darüber, wie ähnlich die Situationen sind, und tauschen Tipps aus. Dieser Austausch entlastet Lisa und gibt ihr das Gefühl, dass sie nicht alleine ist.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit – gerade in herausfordernden Zeiten. Wenn Eltern ihre Bedürfnisse ernst nehmen und für Ausgleich sorgen, profitieren nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Kinder. Denn ausgeglichene Eltern können klarer denken, mitfühlender reagieren und gelassener handeln – und genau das brauchen Kinder in Phasen des Umbruchs am meisten.



6 Fazit: Liebevolle Begleitung und Geduld als Schlüssel

Elternsein ist eine Reise voller Herausforderungen, Überraschungen und unvergesslicher Momente. Die Trotzphase und die Pubertät sind zwei der intensivsten Phasen auf diesem Weg – und sie verlangen besonders viel Geduld, Verständnis und Selbstfürsorge. Doch mit dem Wissen um die Bedürfnisse der Kinder und der Bereitschaft, an den eigenen Reaktionen zu arbeiten, lassen sich selbst stürmische Zeiten bewältigen.

Zusammenfassung der wichtigsten Tipps

- **In der Trotzphase:** Bleiben Sie ruhig und bieten Sie klare Strukturen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind kleine Entscheidungen, um seinen Wunsch nach Eigenständigkeit zu unterstützen, und setzen Sie liebevolle, aber konsequente Grenzen.
- **In der Pubertät:** Hören Sie zu, ohne zu bewerten, und geben Sie Ihrem Kind Freiräume innerhalb verständlicher Regeln. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihre Unterstützung hat – auch wenn es sie nicht immer offen einfordert.
- **Selbstfürsorge:** Planen Sie regelmäßige Pausen und Momente der Achtsamkeit ein. Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen und holen Sie sich Unterstützung, wenn es nötig ist. Ihre eigene Ausgeglichenheit hilft, schwierige Situationen gelassener zu meistern.

Ermutigung: Kein perfekter Weg, aber viele Möglichkeiten zur Verbesserung

Es gibt nicht den einen „richtigen“ Weg im Umgang mit Trotzanfällen oder Pubertätskonflikten – und das ist vollkommen in Ordnung. Fehler passieren, und auch Streit gehört dazu. Was zählt, ist der Umgang danach: Entschuldigen Sie sich, wenn Sie einmal die Geduld verloren haben, und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie bereit sind, an sich zu arbeiten. Das stärkt nicht nur Ihre Beziehung, sondern vermittelt auch wichtige Werte wie Empathie, Reflexionsfähigkeit und Konfliktlösungsstrategien.

Erinnern Sie sich daran: Jede kleine Verbesserung – sei es ein ruhigeres Reagieren im Trotzmoment oder ein Gespräch, das nicht in einen Streit mündet – ist ein großer Erfolg. Sie sind nicht allein auf diesem Weg, und jeder Fortschritt, egal wie klein, ist ein Zeichen Ihrer Stärke als Eltern.

Hinweis auf weitere Beratungsangebote und Unterstützungsstellen

Wenn Sie merken, dass die Herausforderungen überhandnehmen oder dass Konflikte sich zuspitzen, zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es gibt zahlreiche Angebote, die Eltern dabei helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Lösungen zu finden:

- **Elternberatungsstellen** bieten Gespräche mit Fachkräften, die auf Ihre Situation eingehen und gemeinsam mit Ihnen Strategien erarbeiten.
- **Familienzentren und Familienbildungsstätten** organisieren regelmäßige Treffen, bei denen Eltern sich austauschen und Tipps erhalten können und bieten Kurse für Eltern an, wie z. B. „Starke Eltern – Starke Kinder“.
- **Elterncoaching und Lebenslagenberatung**, wie sie z. B. von EAP-Dienstleistern wie awo lifebalance angeboten werden, ermöglichen eine professionelle Begleitung in herausfordernden Phasen – ob in persönlichen Gesprächen oder durch Online-Angebote.
- **Krisentelefone** wie z. B. das Elterntelefon Tel. 0800 111 0550 und das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ (anonym und kostenfrei) Tel. 116 111

Denken Sie daran: Unterstützung zu suchen, bedeutet nicht, etwas „nicht im Griff zu haben“, sondern zeigt, dass Sie verantwortungsvoll handeln und Ihre Familie stärken wollen. Kinder und Jugendliche brauchen keine perfekten Eltern, sondern Menschen, an denen sie wachsen können, und die mit Liebe, Geduld und Bereitschaft für sie da sind. Ihr Engagement und Ihre Fürsorge legen den Grundstein für eine starke und vertrauensvolle Beziehung – in jeder Phase des Lebens.



Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber*innen, die ihre Mitarbeiter*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter*innen unserer Kund*innen.



awo lifebalance GmbH

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: info@awo-lifebalance.de

www.awo-lifebalance.de