



# Wenn kleine Köpfe groß entscheiden wollen – Wege durch die Autonomiephase

In der Autonomiephase beginnen Kinder, sich als eigenständige Persönlichkeiten zu erkennen und wichtige Wörter wie „alleine“, „ich will“ und „Nein“ zu verwenden. Sie entwickeln einen starken Entdeckergeist und möchten Entscheidungen treffen sowie neue Dinge ausprobieren. Dabei stoßen sie auf persönliche und fremde Grenzen, was oft zu intensiven Gefühlsschwankungen führt. Da Kinder ihre Emotionen in dieser Phase noch nicht gut regulieren können, benötigen sie die Unterstützung von Erwachsenen.

Diese Phase ist entscheidend für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit und stellt einen natürlichen sowie wichtigen Entwicklungsschritt dar. Das Kind lernt langsam, Konflikte zu bewältigen und selbstbestimmt zu handeln.

## MÖGLICHE STRATEGIEN IN DER SITUATION SELBST

- Ruhe bewahren & durchatmen
- Umgebung ausblenden
- Gedanken anderer ignorieren & die Verbindung zum Kind in den Vordergrund stellen
- Handlungen nicht persönlich nehmen
- Gefühle zulassen & denken: Kinder lernen Umgang mit Gefühlen noch
- Auf Augenhöhe gehen
- Körperkontakt suchen, wenn das Kind möchte
- Bedürfnis spiegeln
- Erklären, warum etwas nicht geht & Alternativen anbieten

## DAS KIND UNTERSTÜTZEN

- Wenige „Neins“: liebevoll, klar, konsequent
- Kinder altersgemäß in Alltag einbinden
- Struktur & Rituale für Sicherheit
- Veränderungen & Pläne rechtzeitig mitteilen
- Hilfe anbieten, nicht aufzwingen
- Mehr Zeit für Neues einplanen
- Fehlerfreundliche Atmosphäre schaffen
- Bedürfnisse spiegeln & ruhig mit ich-Botschaften erklären
- Wahlmöglichkeiten bieten: Zwei Optionen
- Vorbild sein, Fehler zugeben & sich beim Kind entschuldigen



## SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN

- Situation reflektieren: Verbesserungen und Erfolge erkennen
- Verhalten der Kinder: Nicht persönlich nehmen, sie erforschen und regulieren Gefühle
- Elternzeit: Zeit für sich und Partner\*in, Unterstützung organisieren
- Betreuungshilfe: Familie, Freunde, Babysitter einbeziehen
- Prioritäten setzen: Unwichtiges verschieben, Aufgaben delegieren
- Abendliche Rückschau: Erfolge des Tages wahrnehmen

## KONTAKT

Sie möchten sich zum Thema Autonomiephase oder einem anderen Thema beraten lassen? Sprechen Sie uns an!

**Hotline: 0800 296 8000 (kostenlos)**

Mo-Fr: 8:00-20:00 Uhr

E-Mail: [hotline@awo-lifebalance.de](mailto:hotline@awo-lifebalance.de)

**Hinweis:** Welche unserer Dienstleistungen Sie zur Unterstützung in Anspruch nehmen können, erfahren Sie bei Ihrem Arbeitgeber oder an unserer Hotline.