



FEELING FAMILY®

55 hilfreiche Sätze für schwierige Situationen



MIT MEHR FREUDE UND
LEICHTIGKEIT MIT KINDERN LEBEN

FEELINGFAMILY.COM



KURZ ZU MIR:

ICH BIN DAGMAR GERICKE, ELTERNBERATERIN SEIT VIELEN JAHREN, THEATERPÄDAGOGIN, KOMMUNIKATIONSTRAINERIN UND MUTTER VON 4 GROSSARTIGEN KINDERN.

.Mein ältestes Kind ist bereits 32 Jahre alt und meine jüngstes Kind ist ein 11-jähriges gefühlsstarkes Mädchen.

Meine Kinder waren und sind nicht anders als deine Kinder: Ganz normale Kinder mit den üblichen emotionalen Ausbrüchen. 😊

So bin ich in den vielen Jahren meines Mutterseins durch wunderschöne und auch herausfordernde Zeiten gegangen.

Und so manches Mal wusste ich auch nicht, was ich in welcher Situation am besten sage oder mache.

Heute weiß ich: Es kann so oft so viel leichter gehen.

Meine Vision ist es, Eltern, die gerade außerhalb ihrer Kraft und völlig erschöpft sind, dabei zu unterstützen, ihren Weg zu finden. Wenn ich dazu beitragen kann, dass Eltern sich weniger in Alltagskonflikten zerreiben und mehr in Einklang mit ihren und den Bedürfnissen ihrer Familie, dann macht mich das glücklich.

Denn ich weiss, dass es geht. ❤️

Ich bin davon überzeugt, dass wir, indem wir uns selbst und unsere Familien heilen, auch unsere tief zerstrittene Welt heilen. Der Wandel beginnt immer bei uns selbst.

Und es ist nicht entscheidend, wie lange wir brauchen.

Entscheidend ist, dass wir mit diesem Wandel beginnen.



HILFREICHE SÄTZE

Liebe Eltern,

es gibt Momente im Alltag mit Kindern, die uns alle herausfordern. Ob es darum geht, dass dein Kind sich weigert, die Jacke anzuziehen, oder dass Geschwister sich um ein Spielzeug streiten – solche Situationen können leicht zu Konflikten führen und Stress verursachen.

Oft wünschen wir uns, genau die richtigen Worte zu finden, um liebevoll und verständnisvoll zu reagieren und eine friedliche Lösung zu finden.

Dieses Ebook bietet dir eine Sammlung von hilfreichen Sätzen für elf häufige schwierige Situationen mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Die Sätze sind im Sinne einer achtsamen empathischen und verbindenden Kommunikation.

Sie sollen dir als Hilfe dienen, um auf die Bedürfnisse und Gefühle deines Kindes einzugehen und gleichzeitig zu vermitteln, was dir selbst wichtig ist. Jede Situation enthält fünf praktische Beispielsätze, die dir helfen, dein Kind zu beruhigen, seine Gefühle zu validieren und gemeinsam eine Lösung zu finden.

Welche du wählst, hängt auch vom Alter des Kindes ab. Je jünger dein Kind ist, desto weniger Worte verwenden wir.

Mit diesen Sätzen kannst du deinen Alltag harmonischer gestalten und die Bindung zu deinem Kind stärken.

Viel Erfolg beim Ausprobieren und möge euer Familienleben noch friedlicher und liebevoller werden!

Herzlichst

Dagmar Gericke

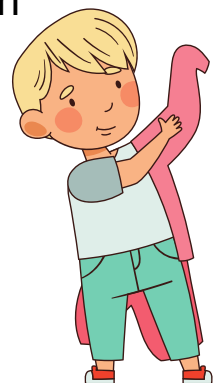
von der Feeling Family®



HILFREICHE SÄTZE

Situation 1: Kind will sich keine Jacke anziehen, auch wenn es draußen bereits kalt ist

1. „Ich sehe, dass du heute keine Jacke tragen möchtest. Wie wäre es, wenn du sie einfach über die Schulter legst?“
2. „Welche Jacke möchtest du lieber anziehen, die rote oder die blaue?“
3. „Lass uns zusammen nach draußen gehen und du kannst entscheiden, ob du die Jacke wirklich brauchst.“
4. „Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn du ohne Jacke rausgehst und es dir dann kalt wird? Wir können die Jacke ja erstmal mitnehmen.“
5. „Lass uns zusammen herausfinden, warum du die Jacke nicht magst. Ist sie zu eng oder kratzt sie?“
6. „Wie wäre es, wenn wir einen kurzen Spaziergang machen und sehen, ob du die Jacke brauchst?“
7. „Du kannst deine Jacke offen lassen, wenn dir das lieber ist, und wir können sie schließen, wenn dir kalt wird.“
8. „Draußen ist es wirklich kalt, und ohne Jacke könnte dir schnell kalt werden. Die Jacke hilft dir, warm und gesund zu bleiben.“
9. „Lass uns doch ein Spiel spielen: Wer kann seine Jacke am schnellsten anziehen? Ich wette, du bist schneller als ich!“
10. „Mir ist auch oft warm, wenn ich meine Jacke anziehe. Vielleicht hilft es, wenn du sie erst einmal in die Hand nimmst und draußen entscheidest, ob du sie wirklich brauchst.“





HILFREICHE SÄTZE

Situation 2: Geschwisterstreit um ein Spielzeug

1. „Ich sehe, dass ihr beide dieses Spielzeug wirklich haben möchtet. Wie können wir es schaffen, dass jeder mal dran ist?“
2. „Es ist schwer zu teilen, wenn man etwas unbedingt will. Was denkt ihr, wie wir das gerecht aufteilen können?“
3. „Vielleicht können wir ein anderes Spielzeug finden, das genauso toll ist. Was meinst du dazu?“
4. „Lasst uns eine Liste machen, wer wann mit dem Spielzeug spielen darf. So wissen alle Bescheid.“
5. „Ich verstehe, dass es frustrierend ist, wenn man etwas nicht sofort bekommt. Wie könnten wir eine faire Lösung finden?“
6. „Lasst uns zusammen eine Lösung finden, die für beide fair ist. Was denkt ihr?“
7. „Es ist schwierig, zu teilen. Vielleicht können wir ein anderes Spielzeug finden, mit dem einer von euch währenddessen spielen kann?“
8. „Was würdet ihr vorschlagen, wenn ihr den Streit lösen müsstet?“
9. „Wollen wir eine Spielzeug-Tauschbörse machen? Ihr könnt für eine Weile die Spielzeuge tauschen und dann zurücktauschen.“
10. „Es ist nicht einfach, wenn man warten muss. Was können wir tun, damit die Wartezeit nicht so lang erscheint?“





HILFREICHE SÄTZE

Situation 3: Kind will, dass die Mutter/der Vater mit ihm spielt, doch diese brauchen eine Pause

1. „Ich freue mich darauf, mit dir zu spielen, brauche aber zuerst eine kurze Pause. Vielleicht kannst du in der Zwischenzeit etwas bauen, was wir später zusammen anschauen?“
2. „Es tut mir leid, dass ich jetzt keine Zeit habe. Kannst du mir zeigen, was du machen möchtest, und ich komme zu dir, wenn die 5-Minuten-Eieruhr durchgelaufen ist?“
3. „Ich bin gerade müde und brauche eine Pause. Lass uns danach zusammen etwas Tolles machen.“
4. „Wie wäre es, wenn du dir schon mal etwas aussuchst, das wir spielen können, und ich komme in fünf Minuten dazu?“
5. „Ich sehe, dass du jetzt spielen möchtest. Gleichzeitig brauche ich eine Pause. Ich stelle den Timer auf 10 Minuten und danach können wir zusammen weiterspielen.“
6. „Lass uns einen Timer stellen. In 15 Minuten bin ich wieder bereit, mit dir zu spielen.“
7. „Ich weiß, dass du jetzt spielen möchtest. Wie wäre es, wenn du ein Spiel vorbereitest und ich komme gleich dazu?“
8. „Ich muss mich kurz ausruhen. In der Zwischenzeit kannst du dir überlegen, welches Spiel wir spielen könnten.“
9. Du möchtest mit mir spielen und ich brauche gerade eine Pause. komm, kuschel dich solange bei mir ein, während ich meinen Kaffee trinke.





HILFREICHE SÄTZE

Situation 4: Kind will sich nicht die Zähne putzen

1. „Wie wäre es, wenn wir zusammen ein Zahnputzlied singen? Das macht mehr Spaß!“
2. „Du kannst dir eine Zahnbürste mit deinem Lieblingshelden aussuchen. Welche möchtest du?“
3. „Eröffnen wir jetzt mit der Zahnbürste die Jagd auf Karius und Baktus. Die haben es sich in unseren Mündern viel zu gemütlich gemacht. schaffen wir sie alle zu finden?“
4. „Wie wäre es, wenn wir uns abwechseln? Du putzt meine Zähne und ich putze deine!“
5. „Zähneputzen ist wichtig, damit deine Zähne stark bleiben. Sollen wir zusammen im Spiegel gucken, wie sauber sie werden?“
6. Zähneputzen ist ganz schön langweilig, oder? Ich habe eine Idee, wie es spannender wird.“





HILFREICHE SÄTZE

Situation 5: Kind hat keine Lust auf die Hausaufgaben

1. Du wirkst sehr angespannt, wenn es um die Hausaufgaben geht. Was belastet dich am meisten bei den Hausaufgaben?
2. Was magst du an den Hausaufgaben nicht? Wir können zusammen einen Weg überlegen, wie du es schaffen kannst.
3. „Wir können einen Zeitplan machen, damit du weißt, wann die Hausaufgaben vorbei sind.““
4. „Was ist die schwierigste Aufgabe? Ich kann dir beim Anfangen helfen, damit es danach leichter wird.“
5. „Vielleicht können wir die Aufgaben in kleine Abschnitte aufteilen und zwischendurch Pausen machen.“
6. „Ich verstehe, dass du lieber spielen möchtest. Willst du zuerst eine kurze Runde spielen und danach die Hausaufgaben machen?“
7. „Es sieht viel aus, aber wenn du Schritt für Schritt vorgehst, schaffst du das.“
8. „Vielleicht können wir eine kurze, aber lustige Pause einlegen, bevor wir weitermachen?“
9. „Wir könnten die Aufgaben in kleinere Teile aufteilen und dazwischen etwas Lustiges machen.“
10. „Es ist in Ordnung, keine Lust zu haben. Lass uns gemeinsam eine Methode finden, die es dir leichter macht.“
11. „Ich bin hier, um dir zu helfen. Welche Aufgabe findest du am schwierigsten? Lass uns damit anfangen.“





HILFREICHE SÄTZE

Situation 6: Kind beschimpft die Mutter/den Vater, weil es wütend ist

1. „Ich höre, dass du sehr wütend bist. Erzähle mir, was dich so ärgert.“
2. „Ich sehe, dass du frustriert bist. Können wir zusammen herausfinden, was dich so wütend macht?“
3. Du wirkst gerade ganz verzweifelt. So sehr, dass du zu mir diese Worte sagst, damit ich das mitbekomme, wie es dir geht. Ist das so?
4. „Es ist wichtig, dass wir respektvoll miteinander umgehen. Was können wir tun, damit du dich besser fühlst?“
5. „Ich verstehe, dass du verärgert bist. Lass uns zusammen eine Lösung finden, ohne verletzende Worte.“
6. „Lass uns beide kurz tief durchatmen und dann darüber sprechen, was dich so aufgebracht hat.“
7. „Lass uns eine Pause machen und dann darüber sprechen, warum du so wütend bist.“
8. Du musst sehr aufgebracht sein, wenn du diese Worte benutzt. Ich will verstehen, was es genau ist.





HILFREICHE SÄTZE

Situation 7: Kind will etwas haben, was es nicht bekommt und protestiert eindringlich.

1. „Ich verstehe, dass du das wirklich möchtest. Es ist schwer, wenn man etwas nicht haben kann. Was können wir stattdessen machen?“
2. „Es tut mir leid, dass du enttäuscht bist. Lass uns überlegen, was wir gemeinsam tun können, um dich aufzuheitern.“
3. „Ich sehe, dass du traurig bist. Und manchmal können wir nicht alles haben, was wir wollen. Das ist nicht leicht auszuhalten.“
4. „Manchmal müssen wir auf etwas warten. Vielleicht können wir einen Plan machen, wann es möglich wäre?“
5. „Es ist in Ordnung, enttäuscht zu sein. Was können wir jetzt tun, damit du dich besser fühlst?“
6. „Ich verstehe, dass du das wirklich möchtest. Es ist schwer, wenn man etwas nicht haben kann.“
7. „Es tut mir leid, dass du enttäuscht bist. Was könnten wir stattdessen tun, das auch Spaß macht?“
8. „Manchmal bekommen wir nicht immer, was wir wollen. Wollen wir überlegen, was wir stattdessen machen können?“
9. „Es ist okay, enttäuscht zu sein. Vielleicht können wir einen Plan machen, wann es möglich wäre?“





HILFREICHE SÄTZE

Situation 8: Kind ist eifersüchtig auf das Geschwisterkind

1. „Ich merke, dass du dich ungerecht behandelt fühlst. Lass uns darüber sprechen, was dich stört.“
2. „Es ist nicht leicht, eifersüchtig zu sein. Was können wir tun, damit du dich besser fühlst?“
3. „Ich sehe, dass du traurig bist. Komme mal ganz nah zu mir. Ich halte dich fest und sicher.“
4. „Deine Gefühle sind wichtig, und ich verstehe, dass es schwer ist. Was könnten wir zusammen ändern?“
5. „Es ist schwer, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt. Was können wir tun, damit du dich besser fühlst?“
6. „Deine Gefühle sind wichtig. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie wir das besser machen können.“
7. „Ich verstehe, dass es nicht leicht ist, dass du manchmal warten musst, wenn ich mich um deinen kleinen Bruder kümmere. Lass uns zusammen überlegen, wie es für dich leichter wird.“





HILFREICHE SÄTZE

Sätze, die dich stärken:

Ich bin sicher. Dies ist kein Notfall.

Hinter jedem Verhalten (meines Kindes) ist eine positive Absicht, die ich nur noch nicht sehe.

Ich darf Fehler machen. Mein Kind auch

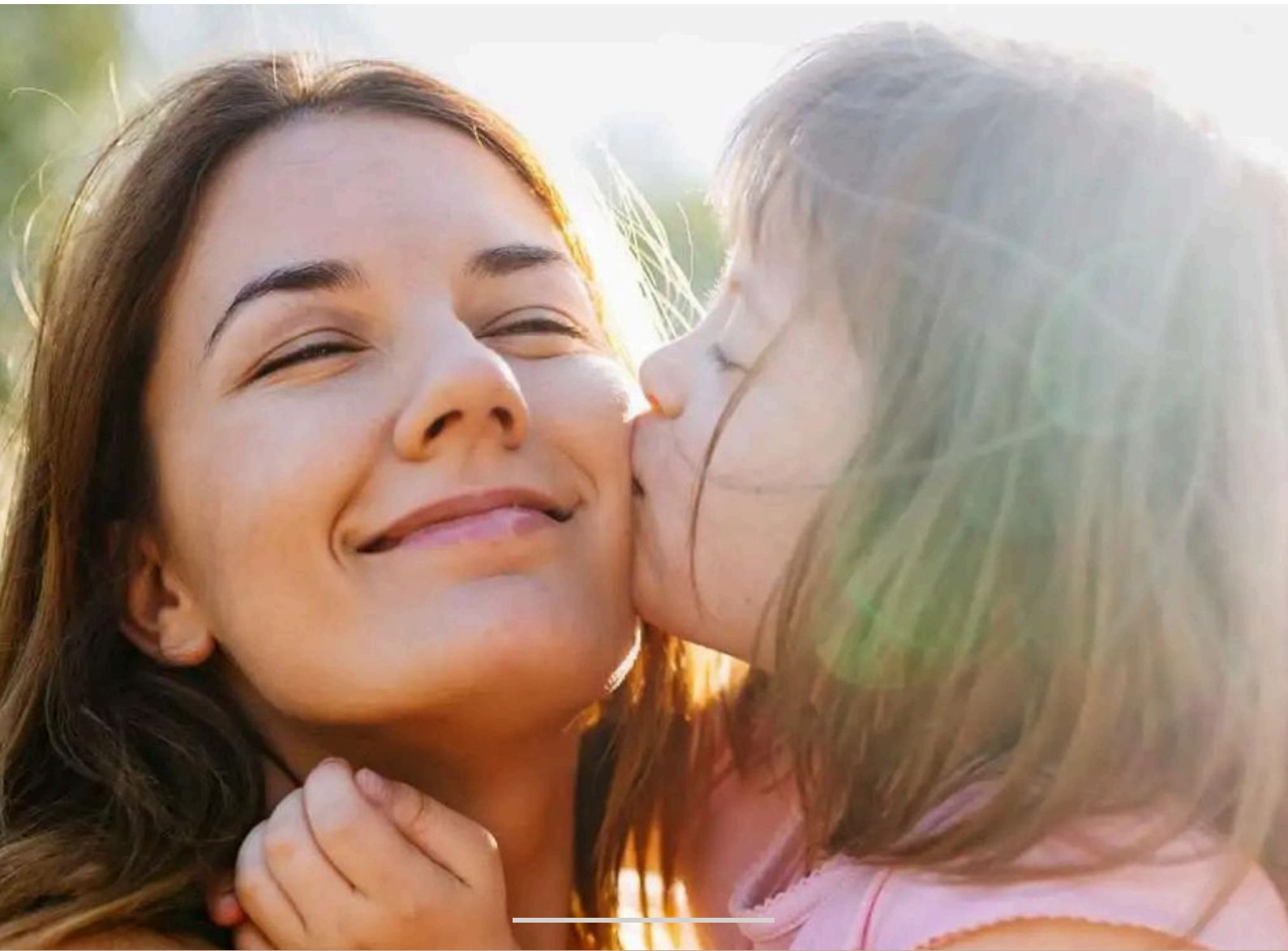
Ich bin auf dem Weg und auf diesem Weg darf ich Fehler machen. Das gehört dazu.

Ich nehme mich und mein Kind voll so an, wie wir gerade sind.

Ich erlaube mir, meine Gefühle voll und ganz zu spüren, ohne aus ihnen heraus zu handeln.

Ich darf verstehen ohne mit der Handlung (meines Kindes) einverstanden zu sein. (Verstehen heißt nicht gleich einverstanden sein.)

.



**MÖCHTEST DU NOCH MEHR
WERTVOLLE IMPULSE FÜR DEINEN
ELTERN-ALLTAG?
IM KOSTENLOSEN EINFÜHRUNGSKURSIN
GEWALTFREIER KOMMUNIKATION MIT
KINDERN FINDEST DU NOCH MEHR IMPULSE**

[Zur Anmeldung](#)

**STÄRKE DIE BINDUNG ZU DEINEM KIND IM
ALLTAG MIT "BINDUNGSMAGIE - BINDUNG
STÄRKEN LEICHT GEMACHT!**

[Zu Bindungsmagie](#)