

SARA MICHALIK-IMFELD | PETER MICHALIK

# MEIN WUNDERBARES WÜTENDES KIND

WARUM STARKE GEFÜHLE AUCH GUT SIND UND  
WIE WIR WÜTANFÄLLE GEMEINSAM ÜBERSTEHEN



**humboldt**

SARA MICHALIK-IMFELD | PETER MICHALIK

# MEIN WUNDERBARES WÜTENDES KIND

WARUM STARKE GEFÜHLE AUCH GUT SIND UND  
WIE WIR WÜTANFÄLLE GEMEINSAM ÜBERSTEHEN

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
Gute Beziehungen sind die Grundlage von allem .....	9
<b>Was ist Wut und wie entsteht sie?</b>	<b>12</b>
<b>Wut – ein Gefühl und ein Verhalten</b> .....	12
Gefühle sind nie falsch und daher immer erlaubt .....	13
<b>Wut besser verstehen</b> .....	15
Denken, fühlen und verhalten .....	15
Auslöser .....	19
Ursachen .....	21
<b>Wie ein Wutanfall abläuft</b> .....	23
Steuerbarkeit und Veränderbarkeit von Wutanfällen .....	24
Eine komplexe Geschichte .....	26
<b>Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben</b>	<b>28</b>
<b>Wie Kinder ihre Wut zeigen</b> .....	29
<b>Gründe für Wutausbrüche</b> .....	31
Gründe bei kleinen Kindern .....	31
Gründe bei älteren Kindern .....	32
<b>Was Wutanfälle bei Eltern auslösen</b> .....	32
Eigene Wut .....	32
Schuldgefühle .....	34
Stress .....	35
Hilflosigkeit und Angst .....	36
<b>Wutanfälle sind ein Tabuthema</b> .....	38
Wutanfälle kommen in allen Familien vor .....	38
Vorsichtig mit zu hohen Erwartungen umgehen .....	39
<b>Die hohen Erwartungen von außen</b> .....	41
<b>Die verschiedenen Sichtweisen</b> .....	42

<b>Wut gehört dazu!</b> .....	45
<b>Jedes Kind ist einzigartig</b> .....	46
Was ist Ihre Aufgabe als Eltern? .....	48
<b>Äußere Umstände</b> .....	49
Lernen Sie die Auslöser kennen .....	50
<b>Wutausbrüche als Gewohnheiten</b> .....	50
<b>Ich habe es nicht anders gelernt!</b> .....	54
Manipulative Wutanfälle .....	56
Enttäuschungswutanfälle .....	56
Erziehen – was heißt das eigentlich? .....	57
<b>Mit Enttäuschungen umgehen</b> .....	59
Wie sich Wut entwickelt .....	60
Der Entwicklungsstand ist entscheidend .....	61
<b>Das Trotzalter und der starke Wille</b> .....	62
Wer will was von wem? .....	65
<b>Das verwöhnte Kind – wenn es an Grenzen fehlt!</b> .....	67
Wenn Kinder mit Wutanfällen ans Ziel kommen .....	68
Kinder brauchen klare Grenzen .....	71
Verwöhnt oder nichts zugetraut? .....	76
<b>Wenn ein Kind nicht (mehr) gehorcht</b> .....	80
<b>Wut als Brücke zu sich und anderen</b> .....	84
Wutanfälle sind oft Beziehungsangebote .....	86
<b>Wenn die Angst schreit und die Wut schweigt</b> .....	87
Keine Wut ist (auch) keine Lösung .....	90
Unterdrückte Gefühle sorgen für emotionale Störungen .....	91
Ein gesundes Maß an Egoismus ist wichtig .....	91
Egoismus ist lernbar .....	93
Geräuschlose Ausbrüche – tickende Zeitbomben .....	94

## **Wenn Wut in Gewalt umschlägt**

**96**

<b>Wenn Eltern die Kontrolle verlieren</b> .....	97
Häusliche Gewalt oder Hilflosigkeit? .....	97
<b>Ist mein Kind gewalttätig?</b> .....	98
Tabuthema Gewalt gegen Eltern .....	100
<b>Das „aggressive“ Kind</b> .....	102

## **Wut als Lösungsversuch**

**104**

<b>Lösungen für das Problem finden</b> .....	105
<b>Bedürfnisse hinter der Wut erkennen</b> .....	106
Was hinter dem Verhalten steckt, ist zentral .....	109
Das Problem erkennen .....	110
<b>Ich brauche dich! – Bindung und Beziehung</b> .....	112
Die Angst vor Verlust löst Stress aus .....	113
Bindung ist ein Leben lang von Bedeutung .....	114
Wutanfälle als Hinweisgeber .....	115
Mangelndes Interesse hat Auswirkungen .....	116
Positive Erlebnisse stärken die familiären Beziehungen .....	117
<b>Sieh mal, wie toll ich bin! – Anerkennung und Wertschätzung</b> .....	119
<b>Ich will selber! – Selbstbestimmung und Autonomie</b> .....	122
<b>Ich kann das! – Selbstwirksamkeit und Selbstwerterhöhung</b> ..	126
Selbstwirksamkeit erleben im Spiel .....	128
<b>Das fühlt sich gut an! – Lustgewinn und Unlustvermeidung</b> ..	129
<b>Wechseln Sie die Perspektive</b> .....	130

## **Konflikte angemessen lösen**

**132**

<b>Mein Anteil als Mutter oder Vater</b> .....	133
<b>Der Umgang mit der eigenen Reaktion</b> .....	137

<b>Neue Bewältigungsstrategien aufbauen</b> .....	141
Warnzeichen frühzeitig erkennen .....	142
Handeln in der akuten Situation .....	143
Dem Wutanfall eine andere Form geben .....	145
Distanz und Entspannung herbeiführen .....	145
Auszeit für Ihr Kind .....	148
Entschlossenheit durch Beziehung .....	149
Konstruktive Unterstützung einholen .....	150
<b>Machtkämpfe: Was ist gesund und wo wird es kritisch?</b> .....	151
Erklärungen führen zu Akzeptanz .....	152
Die beste Lösung für alle finden .....	154
Regeln sind wichtig .....	157
Strafen, um konsequent zu bleiben? .....	158
Perspektivenwechsel helfen Ihrem Kind zu verstehen .....	160
<b>Erklärungen und Ansagen geben den Weg vor</b> .....	161
<b>So wie du – Eltern sind Vorbilder!</b> .....	163
<b>Du schaffst das!</b> .....	163
<b>Nach einem Wutanfall</b> .....	164
Wiedergutmachung und Entschuldigung .....	166
Warum keine Strafen? .....	168

## **Was Ihrem Kind helfen kann, mit seiner Wut umzugehen** 172

<b>Die eigenen Gefühle kennen und damit umgehen können</b> ....	172
<b>Die Wut in Worte fassen</b> .....	176
Mit dem Kind im Gespräch .....	178
<b>Den Umgang mit negativen Gefühlen lernen</b> .....	180
<b>Mitgefühl für andere entwickeln</b> .....	182
Fördern Sie das Einfühlungsvermögen Ihres Kindes .....	183

<b>Zwischen Anspannung und Entspannung wechseln</b> .....	185
<b>Aufmerksamkeitssteuerung und Bewertung</b> .....	187
<b>Durch Erfolgserlebnisse den Selbstwert stärken</b> .....	189
<b>Wie Kinder sich konstruktiv durchsetzen können</b> .....	192
Sich rücksichtsvoll selbst behaupten .....	194
<b>Kräfte messen, balgen und toben</b> .....	194
<b>Mit Bildern die Wut besser verstehen und steuern</b> .....	196
Das Wutmonster .....	196
Tiere und Fabelwesen .....	196
Das Wutthermometer .....	198
Der Staudamm .....	198
Der Vulkanausbruch .....	200
<b>Geheimtipps von Eltern</b> .....	202

<b>Schlusswort</b>	<b>205</b>
--------------------	------------

<b>Danksagung</b>	<b>207</b>
-------------------	------------

<b>Über uns</b>	<b>208</b>
-----------------	------------

<b>Anhang</b>	<b>209</b>
---------------	------------

<b>Inhaltsverzeichnis und Bücher zum Weiterlesen</b> .....	209
<b>Hilfreiche Kinderbücher und Materialien</b> .....	210

# VORWORT

*„Wie soll das Kind morgen leben können, wenn wir ihm heute kein bewusstes, verantwortungsvolles Leben ermöglichen?“*

Janusz Korczak, 1878–1942, Arzt und Pädagoge

Kennen Sie das? Ihr Kind sollte eigentlich beim Tischdecken helfen, stattdessen provoziert es einen Streit mit Ihnen. Eben noch waren die Kinder nett am Spielen, und schon im nächsten Augenblick beißt die jüngere Tochter der älteren Schwester heftig in den Arm. Sie stehen mitten im Einkaufszentrum, und Ihr Kind liegt schreiend auf dem Boden, nur weil Sie gesagt haben, dass es jetzt noch kein Brötchen gibt. Der Junior will unbedingt die neuesten Nike-Schuhe, und weil Sie Nein sagen, läuft er motzend davon und knallt die Tür zu. Ihre Tochter kommt ohne Begrüßung von der Schule nach Hause, schmeißt Jacke und Schultasche in die nächste Ecke und flucht über den Lehrer, die anderen Kinder und die ganze Welt. Kennen Sie das?

Wir können Sie beruhigen: Sie sind nicht allein! Das gehört zum Elternsein und Familienleben dazu!

Wenn Kinder Wutausbrüche haben, kommen Eltern an ihre Grenzen. Denn Wutausbrüche werden rasch als elterliches Versagen oder Fehlverhalten des Kindes gedeutet. Dass Wut aber ein normales Gefühl ist und ein adäquater Umgang mit dem Gefühl gelernt werden muss, ist vielen nicht bewusst. Wutanfälle sind ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht. Darüber zu reden und vielleicht sogar zuzugeben, dass Kinder Tobsuchtsanfälle haben oder Eltern überfordert sind, ist im idealisierten Bild der Elternrolle nicht vorgesehen. Dadurch verstärkt sich bei Eltern aber das Gefühl, dass solche Aussetzer nur beim

eigenen Kind vorkommen. Viele trauen sich nicht, offen über ihre Sorgen und ihren Stress zu sprechen. Und so können kindlichen Wutausbrüche sogar zu Schuld- und Versagensgefühlen führen: Manche Eltern befürchten, dass diese Ausbrüche Anzeichen von Erziehungsversagen sind.

Es ist ein Tabuthema, öffentlich darüber zu reden, dass Kinder anstrengend sein können und sie zu erziehen selten entspannt ist. Die Realität sieht aber so aus: Kinder zu erziehen ist eine große Herausforderung, selbst dann, wenn die Kinder gesund sind. Die Idealisierung und Romantisierung des Familienlebens steigert den Druck zusätzlich, was letztlich zu noch mehr Stress und im schlimmsten Fall gar zu Erkrankungen führen kann.

Wie gehen Eltern mit den heftigen Gefühlen des Kindes um? Die elterlichen Reaktionen gehen von Hilflosigkeit bis zur autoritären Untergrabung solcher Gefühlsregungen. Dass sowohl das hilflose Nachgeben wie auch das aggressive Unterbinden dieser Gefühle nicht förderlich sein kann, scheint vielen klar, doch wie setzt man sich angemessen durch? Wie viel Wut ist noch normal?

Die Grundlage von allem sind gute Beziehungen. Eine wertschätzende Beziehung zwischen den Eltern als Partner ist ebenso wichtig wie eine liebe- und freudvolle Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern.

## Gute Beziehungen sind die Grundlage von allem

Es geht in diesem Buch in erster Linie darum, wie Sie mehr gegenseitiges Verständnis füreinander entwickeln und die anspruchsvolle Aufgabe als Eltern mit mehr Leichtigkeit und Freude erfüllen können.

Dieses Buch hat zum Ziel, Sie als Eltern zu stärken und die Verbindung zu Ihren Kindern zu fördern. Kraftvolle und liebevolle Beziehungen sind geprägt von gegenseitigem Interesse, klaren Strukturen und Regeln. Das bedeutet, dass es auf ernst zu nehmende Aktionen wie einen Wutanfall ernst zu nehmende Reaktionen braucht. Eltern sollen wissen, dass klare Reaktionen für die kindliche Entwicklung und eine gute Eltern-Kind-Beziehung sehr wichtig sind. Kinder brauchen Steuerung von außen. Erst nach und nach lernen Sie, welche Auswirkungen ihr Verhalten hat. Und wenn wir uns bemühen, unser Kind in diesem Lernprozess zu verstehen und ihm dabei mit Mitgefühl, Verständnis und Interesse zu begegnen, dann schränkt dies nicht unsere elterliche Autorität ein, sondern stärkt unsere Rolle und Präsenz.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen Einblick, warum Kinder mit Wut reagieren, was „hinter der Wut“ stecken könnte, wie andere Eltern die Wut ihrer Kinder erleben und damit umgehen. Sie erhalten hilfreiche Reflexionsansätze und ganz konkrete Tipps, die Sie befähigen, mit der kindlichen Wut und Ihrer eigenen Reaktion darauf umzugehen.

In dieses Buch floss sowohl unser Fachwissen als Kinder- und Jugendpsychologin und Familienberater sowie unsere ganz persönliche Erfahrung als Eltern von drei Kindern ein. In unserer Arbeit suchen wir gemeinsam mit Kindern und deren Eltern nach Lösungen in schwierigen Lebenssituationen.

Um noch mehr über das Erleben von Eltern im Umgang mit der Wut ihrer Kinder zu erfahren, haben wir in der Vorbereitung dieses Ratgebers eine anonyme Online-Umfrage erstellt: Über einhundert Eltern haben uns offen von ihren Erfahrungen berichtet. Das Kapitel *„Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben“* bietet einen Einblick in die Erfahrungswelt anderer Mütter und Väter. Wenn man das Phänomen Wut besser verstehen möchte, dann lohnt es sich, das Kapitel *„Was ist Wut und wie entsteht sie?“* zu lesen. Weiteres Grundlagen-

wissen findet man im Kapitel *„Warum es zu Wutanfällen kommt“*. Diese ersten Kapitel helfen, die Wut besser zu verstehen. Wer gleich etwas „Handfestes“ will, kann direkt das Kapitel *„Wut als Lösungsversuch“* lesen. In den darauffolgenden Kapiteln geht es schließlich darum, konkrete und praktische Unterstützung im Umgang mit der Wut zu bekommen. Im Kapitel *„Konflikte angemessen lösen“* stehen Ansatzpunkte auf der Elternebene im Zentrum, dann folgt im Kapitel *„Was dem Kind helfen kann, mit seiner Wut umzugehen“* der Fokus auf das Kind.

# WAS IST WUT UND WIE ENTSTEHT SIE?

*Was meinen wir eigentlich damit, wenn wir sagen: „Ich bin wütend“ oder „Mein Kind hat einen Wutausbruch“?*

*Was kann denn einen Wutausbruch auslösen?*

*Und: Was ist eigentlich Wut? Versuchen wir doch einmal, dieses komplexe Phänomen zu durchblicken.*

## Wut – ein Gefühl und ein Verhalten

### WENN DIE WUT AUSBRICHT

Der fünfjährige Daniel spielt geräuschvoll auf dem Teppich mit seinen Autos. Er hat eine Spielautostraße aufgebaut und ist ganz ins Spiel versunken. Dem älteren Bruder Simon (7) ist langweilig. Simon geht in Daniels Zimmer und tritt auf die sorgfältig angeordneten Autos. Daniel, eben noch zufrieden in seiner Welt versunken, ist sehr enttäuscht, dass seine schöne Straße kaputt gemacht wurde, und fühlt sich von seinem älteren Bruder provoziert. Er schreit auf, packt voller Wut das nächstbeste Spielzeugauto und wirft es mit in Richtung seines Bruders. Aus Versehen trifft er seine jüngere Schwester, die gerade ins Zimmer kommt ...

Dieses Beispiel zeigt, dass wir zwischen dem Gefühl Wut und der gezeigten Reaktion bzw. dem sichtbaren Verhalten unterscheiden müssen. Es ist klar: mit Autos herumschmeißen geht nicht. Dennoch ist Daniels Wut nachvollziehbar. Er fühlt sich durch seinen Bruder gestört. In seiner Wahrnehmung hat Simon die Autostraße absichtlich zerstört, und das empfindet er als unfair und gemein.

Wir können entscheiden, was wir tun und was wir lassen.

Wir können aber nicht entscheiden, was wir fühlen.

Wut steht oft mit anderen Gefühlen wie Stress, Schmerz, Furcht oder Frustration in Zusammenhang oder wird durch diese ausgelöst. Nach außen gerichtete Gefühle werden in der Fachsprache als Emotionen bezeichnet. Die Emotion Wut entsteht insbesondere dann, wenn man eine Beeinträchtigung erlebt und jemand anderem dafür die Schuld zuweisen kann. Die Bewertung der Situation geschieht rein subjektiv. Daniel bewertet die Störung und die Zerstörung seiner Autostraße durch seinen Bruder als absichtlich. Simon ist also verantwortlich für sein Verhalten. Hätte Simon die Autostraße aus Versehen durcheinandergebracht, wäre Daniel kaum so wütend geworden.

## **Gefühle sind nie falsch und daher immer erlaubt**

Wut ist oft berechtigt, da sie auf einen Missstand, ein unfaires Verhalten, eine Kränkung oder eine Ungerechtigkeit hinweist. Es gibt große individuelle Unterschiede, wie Situationen erklärt und bewertet werden. Sehr oft erlebe ich beispielsweise bei Kindern, die Mühe haben, ihre Wut zu kontrollieren, einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Wut tritt also bei einigen Menschen viel schneller auf als bei anderen. Wer hinter negativen Ereignissen böse Absichten erwartet, lässt sich

# WIE ELTERN DIE WUT IHRER KINDER ERLEBEN

*Viele Eltern erwähnen, dass sie nicht erwartet hätten, wie schwierig das Zusammenleben als Familie wird. Je nach Alter des Kindes wird man mit heftigen Reaktionen oder mit üblen Beschimpfungen konfrontiert. Oft auch bereits wegen Nichtigkeiten oder eines klaren „Nein!“. Das lässt uns Eltern nicht kalt. Wir werden ebenfalls wütend oder von Schuldgefühlen geplagt: Habe ich etwas falsch gemacht, dass mein Kind so reagiert?*

Die Unsicherheit der Eltern wird dadurch verstärkt, dass Wutanfälle ein Tabuthema sind, über die niemand gerne spricht. Die wichtigste Botschaft ist aber: Es geht in den meisten Familien so zu. Das legte unsere Onlinebefragung offen und deckt sich mit unserer Praxiserfahrung.

Es gelingt nicht immer, gelassen auf Kinder und ihre Gefühle zu reagieren. Ein tobendes und schreiendes Kind löst bei den Eltern einiges aus und bringt sie an die eigenen Grenzen. Manche berichten, dass sie nicht erwartet hätten, dass sie selber auch eine Wut gegen das eigene Kind entwickeln. Diese Erfahrung kann erschreckend sein.

Insbesondere dann, wenn sich Eltern überfordert und hilflos fühlen, kommen Gefühle von Ungeduld, Anspannung und Wut auf. Manchmal ist das aber eine Reaktion auf die negativen Reaktionen der

Kinder. Und öfter als uns lieb ist, erleben wir, dass wir unsere Kinder frustrieren oder wütend machen, zum Beispiel weil sie gerade im Spiel gestört werden, zum Essen kommen sollen oder in die Schule müssen. Schon bei Kleinkindern erleben wir, dass sie enttäuscht reagieren, wenn es nicht nach ihrem Kopf läuft.

#### WUT ALS STRESSINDIKATOR

„Das Zusammenleben wird aggressiver. Kinder stauen während der Schule und Freizeit Gefühle auf. Als Eltern hat man viel Verantwortung, was im Laufe des Tages zu innerer Anspannung führt. Wenn dann alle zusammen sind, kann sich alles entladen.“

## Wie Kinder ihre Wut zeigen

Bei jüngeren Kindern beschreiben die Eltern vor allem trotzig und körperbetonte Verhaltensweisen wie Stampfen, Weinen, Schreien, Hauen oder Sachen herausschmeißen.

#### KURZ, ABER HEFTIG

Als die Eisenbahnlok wiederholt entgleiste, riss Tom (2) die Schienen der Holz-eisenbahn auseinander und schmiss sie durchs Zimmer. Dann folgten die restlichen Teile des Zuges. Anschließend zog er eine Kiste mit Duplosteinen aus dem Spielzeugregal, schüttete diese über sich aus und warf die Kiste ebenfalls durchs Zimmer. Nach einer Minute war alles vorbei. Die Mutter fragte, ob er Hunger habe (es war Mittagszeit) und etwas essen möchte. Das war, als würde man einen Schalter drücken: anderes Thema, Wut weg.

Bei kleineren Kindern kippt die Wut nach dem Ausbruch oft in Trauer oder Weinen, was bei vielen Eltern dazu führt, dass sie ihr Kind trösten. Einige erleben ihre Kinder in solchen Momenten als „verzweifelt“. Nach den Angaben der Eltern beruhigen sich Kleinkinder rasch wieder. Ein Wutausbruch dauert in der Regel nur wenige Minuten. Die Kinder sind danach schnell wieder in einem gelassenen, fröhlichen Gefühlszustand. Alles ist wieder vorbei und vergessen – zumindest beim Kind.

Je älter Kinder werden, umso mehr setzen sie verbale Botschaften ein wie Anklagen, Drohen, Schimpfwörter oder Vorwürfe.

#### VON NULL AUF 100

„Meine Tochter (6) hatte neulich von jetzt auf gleich einen heftigen Stimmungswechsel. Plötzlich schrie sie mich an, beleidigte und beschimpfte mich. Sie steigerte sich in ihre Gefühle rein und bekam sie nicht allein in den Griff. Nach fünf Minuten war der Spuk vorbei, und sie lachte wieder. Der Grund für diesen Ausbruch war, dass ich aus Versehen Papierschnitzel in den Papierkorb geworfen hatte, die sie als Sonnenstrahlen zum Basteln verwenden wollte. Dies wusste ich aber nicht.“

Das Verständnis des Umfeldes für einen Anfall schwindet mit zunehmendem Alter des Kindes. Gleichzeitig können Eltern vermehrt beobachten, wie die älteren Kinder mit ihrer eigenen Wut „ringen“ und sie versuchen, sich zu kontrollieren. Manche Kinder ziehen sich zurück und wollen in diesem Moment keine Nähe. Die meisten Eltern erleben, dass die Wutanfälle mit zunehmendem Alter seltener werden.

# WENN WUT IN GEWALT UMSCHLÄGT

*Die Grenze zur Gewalt ist oft fließend. Wenn Eltern wiederholt die Kontrolle verlieren oder ihr Kind mit gewaltvollen Mitteln erziehen wollen oder Jugendliche sich mit aller Macht durchsetzen, muss man sehr genau hinschauen und möglicherweise professionelle Hilfe hinzuziehen.*

Ein zentrales Merkmal von Gewalt liegt darin, dass Gewalt einer Absicht unterliegt und ein Ziel verfolgt. Die Gewalt erzwingt die Unterdrückung anderer Menschen. Absichtlich und bewusst wird dem anderen Schmerz oder Schaden zugefügt. Gewalt ist mit einem Machtgefälle verbunden. Das heißt, der gewaltsame Täter fühlt sich mächtiger oder versucht zumindest, seine Macht zu demonstrieren.

Gewalt wird meist als eine heftige Form von Aggression verstanden. Unterdrückung und Machtausübung können auch ohne Aggression vorkommen, zum Beispiel, indem eine Mutter tagelang nicht mehr mit ihrer Tochter spricht. Diese Form nennen wir psychische Gewalt. Es gibt viele verschiedene Formen von Gewalt. Ebenso gibt es verschiedene Ursachen von Gewalt.

Es ist wichtig, zwischen einem unkontrollierbaren Wutanfall und Gewalt zu unterscheiden. Auch wenn diese Unterscheidung in der Realität künstlich wirkt und schwierig scheint.

## Wenn Eltern die Kontrolle verlieren

Von Erwachsenen kann man erwarten, dass sie ihre Gefühle unter Kontrolle haben. Sie sollten gelernt haben, ihre Wut nicht in einem Wutanfall zu entladen, und wenn doch, dass sich dieser nicht gegen eine andere Person richtet. Wir haben gelernt, wie wir mit Kränkungen umgehen, Frustration abbauen und unangenehme Situationen vermeiden können. Die meisten von uns erleben aber, dass unsere Kinder uns manchmal so sehr an unsere Grenzen bringen, dass die Selbstkontrolle arg ins Wanken kommt. Gerade die Wutanfälle unserer Kinder bringen uns in Bedrängnis, und die Selbstbeherrschung geht verloren. Anstatt uns angemessen zu verhalten, schreien wir unser Kind an, packen es heftig am Arm oder uns rutscht sogar die Hand aus.

Diese Form von vereinzelt Kontrollverlust, die sehr schambesetzt ist und heftige Schuldgefühle auslöst, ist zu unterscheiden von häuslicher Gewalt oder einer gewaltsamen Erziehung, in der Schläge als Erziehungsmittel eingesetzt werden. Das heißt keinesfalls, dass ich etwas beschönigen oder verharmlosen will – Schläge sind eine Grenzüberschreitung, die nicht zu rechtfertigen ist. Hier darf es keine Kompromisse geben – weder in der Kindererziehung noch in der Partnerschaft. Aber dahinter liegen eine andere Ursache und ein anderes Ziel.

### Häusliche Gewalt oder Hilflosigkeit?

Während beim einen Hilflosigkeit und Überforderung zugrunde liegen, setzt der andere Gewalt als Instrument ein, um sich durchzusetzen und Macht auszuüben. In der Unterstützung von Familien muss ich je nachdem ganz anders ansetzen. Kommt es zu häuslicher Gewalt, geht es in erster Linie ganz klar darum, die Kinder zu schützen und

mit den Eltern daran zu arbeiten, die Gewaltspirale zu durchbrechen. Hilfe von Fachpersonen ist in diesem Fall notwendig und hilfreich.



### STRATEGIEN ENTWICKELN LERNEN

Die meisten Eltern kennen solche Momente von Kontrollverlust. Kinder zu erziehen ist sehr anspruchsvoll. Einen Kontrollverlust erlebt man in der Regel dann, wenn man in eine unbekannte Situation gerät und keinen Handlungsspielraum mehr sieht. Die gute Botschaft ist, dass wir Erfahrungen aufbauen und Strategien entwickeln können, mit diesen Situationen umzugehen.

## Ist mein Kind gewalttätig?

Die Unterscheidung zwischen Wutanfall und Gewalt gilt auch bei Kindern. Wenn uns ein Wutanfall bei einem Kind als gewaltsamer Akt erscheint, müssen wir genau hinschauen, was hinter der Reaktion steckt. Kinder fühlen sich noch viel häufiger hilflos als Erwachsene. Zudem können kleine Kinder, wie bereits erwähnt, ihre Gefühle noch nicht gut steuern. Sie verhalten sich in der Regel nicht mit Absicht so. Was aber nicht heißt, dass sie nicht trotzdem gelernt haben können, ihr Ziel mit einem Wutanfall zu erreichen.

Bei Gewalt geht es jedoch nicht nur darum, ein Ziel zu erreichen, sondern darum, die Machtverhältnisse klarzustellen. Ein Kleinkind, das die Mutter schlägt, um Schokolade zu kriegen, würde kaum als gewalttätig bezeichnet, selbst wenn dies ein manipulativer Akt (Wutanfall) ist. Es möchte der Mutter nicht absichtlich damit schaden. Bei Jugendlichen können wir aber durchaus erleben, dass Aggression gezielt eingesetzt wird, um jemanden zu schaden und Macht zu erlangen.

# KONFLIKTE ANGEMESSEN LÖSEN

*Wutanfälle sind Konfliktsituationen, die uns herausfordern, zu reagieren. Wie wir reagieren, ist entscheidend. Wir können lernen, anders damit umzugehen, sodass sie für uns, das Kind und das Umfeld weniger belastend sind.*

Im Umgang mit Wut und Wutanfällen lassen sich verschiedene Handlungsebenen unterscheiden. Einerseits geht es darum, wie wir in der akuten Konfrontation mit einem Wutanfall oder in der Situation kurz vor einem Anfall reagieren und handeln. Wie gehen wir in dieser Situation mit unseren eigenen Gefühlen um? Wie reagieren wir angemessen auf unser Kind?

Dann haben wir sogenannte präventive Handlungsmöglichkeiten, die da ansetzen, dass es gar nicht erst zu einem Wutanfall kommen muss. Kompromisse zu finden hilft, nicht in einen Machtkampf zu gelangen. Frühzeitig zu erkennen, dass das Kind ein Bedürfnis hat, trägt dazu bei, angemessen auf unser Kind zu reagieren, bevor es zu einem Wutausbruch kommt.

Dann können Eltern neue Bewältigungsmöglichkeiten lernen, die ihnen helfen, anders als gewohnt zu reagieren und somit früher aus dem gewohnten Muster auszusteigen.

In diesem Kapitel geht es zunächst darum, wo Eltern ansetzen können, im folgenden Kapitel liegt der Fokus stärker beim Kind. Letztendlich geht es aber immer um die Beziehung, nicht „nur“ um Erziehung!

## Mein Anteil als Mutter oder Vater

Die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion wird heutzutage im beruflichen (und auch schulischen) Kontext immer häufiger gefordert und gefördert. Als Eltern werden wir aber kaum dazu angeleitet oder daran erinnert. Vielleicht werden wir als Elternpaar mit unterschiedlichen Erziehungsansichten konfrontiert und sind bereit, über unsere verschiedenen Erziehungsansichten zu diskutieren. Im stressigen Alltag folgen wir Eltern aber zumeist einfach dem „Überlebensmechanismus“ – woher also die Zeit nehmen, über unsere eigenen Gefühle und Reaktionen nachzudenken? Selbst wenn wir fleißig Erziehungsratgeber oder Bücher über die Entwicklungsstufen der Kinder lesen, werden wir kaum daran erinnert, mal innezuhalten und unsere subjektive Wahrnehmung oder unsere Anteile an der Situation zu überprüfen.

Sich bewusst zu machen, wie die bisherigen Lebenserfahrungen und die eigenen Gefühle das Verhalten mitprägen, kann anstrengend sein, ist aber zumeist eine Bereicherung. Meine Ängste als Elternteil, meine Abwehrstrategien und Übertragungen (Verwechslungen von alten Beziehungserfahrungen mit neuen) zu kennen ist genauso wichtig, wie zu verstehen, was im Kind vorgeht.

Gefühlsausbrüche wie Wut sollte man niemals nur auf der Sachebene angehen. Ich habe in diesem Buch oft genug darauf hingewiesen, dass sowohl Gefühle im Spiel sind – kindliche wie eigene – als auch immer

# WAS IHREM KIND HELFEN KANN, MIT SEINER WUT UMZUGEHEN

*Um Kindern zu helfen, mit ihrer Wut umzugehen, sollten wir die verschiedenen Ebenen der Wut beachten: die Gedanken, die Gefühle und das Verhalten. Wir sollten Kindern Gefühle wie Wut, Zorn oder Enttäuschung zugestehen und gemeinsam mit ihnen sozial akzeptierte Wege finden, die Wut zu regulieren und die dahinter liegenden Gefühle angemessen zu äußern.*

Wutanfälle können als ungeschickter Versuch, die eigenen Gefühle zu regulieren, betrachtet werden. Mit Gefühlen gut leben zu lernen und sie im Zusammenleben mit anderen Menschen angemessen regulieren zu können, stellt eine wichtige Entwicklungsaufgabe dar.

## Die eigenen Gefühle kennen und damit umgehen können

Gefühle gehören zum Menschsein dazu. Es ist eine große Stärke und ein Vorteil in vielen Belangen, wenn wir unsere eigenen Gefühle und die anderer wahrnehmen und benennen können. Kinder sollen ihre Gefühle zulassen dürfen, auch negativ bewertete wie Angst, Trauer

oder Aggression. Gefühle sind nie falsch, d. h., ich kann nie „falsch“ fühlen. Kinder müssen aber lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen und sie angemessen auszudrücken. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihre Gefühle gebührend preisgeben und authentisch sind.

Blickkontakt, ein Lächeln, ein Stirnrunzeln, aber auch Schweigen, nichts sagen – all das ist für den Menschen Kommunikation. Man kann nicht nicht kommunizieren. Emotionen und Kommunikation sind miteinander verbunden. Bereits Kleinkinder nehmen sehr viel über die Körpersprache und die Mimik, die sogenannte nonverbale Kommunikation wahr. Es ist daher wichtig, dass wir für unsere emotionalen Reaktionen wie auch für diejenigen des Kindes Worte finden. Denn genauso wie wir Eltern lernen, die Reaktionen des Kindes zu lesen, liest das Kind uns.

Bestimmt haben Sie schon beobachtet, dass ein Kind, welches sich erschrickt oder wehtut, sofort Blickkontakt mit der anwesenden Bezugsperson sucht. So, als würde es fragen: „Bist du auch erschrocken? Ist es schlimm, was ich gerade erlebe? Muss ich beunruhigt sein oder nicht?“ Das Kind braucht Feedbacks bzw. eine Spiegelung des gerade Erlebten, um die eigenen Gefühle einordnen und verarbeiten zu können.

Durch Verbalisierungen helfen wir dem Kind, Zusammenhänge zu begreifen. Es lernt, dass es unterschiedliche Gefühle gibt und die Unterscheidung dieser sogar wichtig ist. Wenn ich zunehmend ungeduldig werde und eine innere Anspannung spüre, hilft es mir, unterscheiden zu können, ob es sich um Müdigkeit, Hunger oder das Gefühl ungerecht behandelt zu werden, handelt. Eltern, die diese Differenzierung bei sich selber vornehmen und verschiedene Gefühle laut benennen, helfen dem Kind, die innere Welt differenzierter wahrzunehmen.

## Geheimtipps von Eltern

In unserer Umfrage haben wir Eltern nach ihren Geheimtipps befragt, denn Eltern sind ja die besten Experten mit viel Erfahrung.

Viele haben betont, dass ihre Erfahrung zeigt, dass es nicht den einen Geheimtipp gibt, da jedes Kind und jede Familie unterschiedlich sind. Was für die eine Familie gilt, ist für eine andere weniger nützlich. Zu wissen, wie andere mit schwierigen Situationen umgehen, kann aber den Zugang zu neuen Lösungsansätzen eröffnen.

Eine Mutter beschrieb es besonders schön: „Den einen Geheimtipp habe ich nicht. Empathie ist wichtig. Da schwappen heftige Emotionen durch einen kleinen Menschen, mit denen er allein nicht fertig wird. Da bin ich als Mutter gefragt, auch wenn ich vielleicht gerade ebenfalls wütend bin. Ich bin aber die Erwachsene, die die Dinge sortieren kann. Im Zweifel muss man im Nebenzimmer mal kurz durchatmen und sich dann wieder liebevoll seinem Kind zuwenden.“

Vielen Eltern ist es wichtig, authentisch zu bleiben und die eigenen Gefühle zu zeigen – „ohne dabei das Kind unfair anzugehen“, betont eine Mutter. Dass dies nicht immer einfach ist, gestehen viele Eltern ein. Denn sie erleben, dass die eigenen Gefühle bei einem kindlichen Wutanfall ebenfalls hochgehen. Umso wichtiger empfinden sie es, wenn sie es trotzdem schaffen, ruhig zu bleiben und sich nicht provozieren zu lassen. Ein Vater sagte: „Ich habe gelernt, das Verhalten des Kindes nicht persönlich zu nehmen, das hilft mir sehr.“

Eltern zählen verschiedene Techniken auf, die sie als hilfreich empfinden, um gelassen zu bleiben: tief Durchatmen, den Raum verlassen, leise bis zehn zählen, eine Kleinigkeit essen oder trinken, sich selber

# SCHLUSSWORT

*„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:  
Wurzeln und Flügel.“*

J. W. von Goethe

Unabhängig davon, ob ein Wutanfall eine impulsive Reaktion, ein gelerntes Muster oder ein möglicher Lösungsversuch in einer schwierigen Situation ist: Entscheidend ist, dass das Kind bestimmte soziale und persönliche Kompetenzen entwickelt, um angemessenes Verhalten zu lernen. Dabei ist ausschlaggebend, welche Beziehung wir dem Kind in diesem Entwicklungsprozess anbieten und welche Möglichkeiten ein Kind hat, zur Geltung zu kommen und etwas bewirken zu können.

Eine gute gegenseitige Beziehung zwischen den Eltern und den Kindern ist das Wichtigste! Eine gute Eltern-Kind-Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen, bedingungsloser Liebe und Akzeptanz aufbaut, ist die Grundlage für ein kooperatives Verhalten der Kinder und eine gesunde Entwicklung. Dem Kind wird Mitverantwortung anvertraut und umso mehr zugesprochen, je älter es ist. Durch die gleichwürdige Beziehung kann Kooperation gefördert werden. Das Kind spürt und erlebt, wie wichtig es den Eltern ist. Das spürt es auch dann, wenn Eltern dem Kind über klare Regeln Halt bieten, ihr wahres Interesse und Präsenz zeigen.

Eine gute Beziehung zum Kind entsteht nicht dadurch, dass Eltern ihr Kind einfach machen lassen, was es will. Klarheit und das Festhalten an eigenen persönlichen Grenzen („Das geht mir zu weit!“) und das Gespräch über eigene und fremde Bedürfnisse geben dem Kind Halt und das Gefühl, dass sich die Eltern für es interessieren.

Eltern müssen lernen, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu verstehen. Wenn wir nur auf das beobachtbare Verhalten unserer Kinder reagieren, ohne die Bedürfnisse und Gefühle zu verstehen, dann sehen wir uns gezwungen, dieses Verhalten zu konditionieren. Eltern versuchen dann über ein Erziehungsverhalten, welches auf einem Belohnungs- und Bestrafungssystem basiert, den Kindern das erwünschte Verhalten anzutrainieren. Beziehung und Vertrauen entsteht aber dadurch, dass die Bedürfnisse, die zu diesem Verhalten führen, verstanden werden.

Diesen Weg zu gehen ist nicht immer der einfachste. Offen gesagt, stellt sich dieser Weg zeitweise als recht anstrengend heraus. Aber es lohnt sich, das werden Sie erleben!

# DANKSAGUNG

*Erfahrene Eltern und Experten haben mit offenen Berichten und hilfreichen Tipps dazu beigetragen, dass dieses Elternbuch Sie bei der Erziehung und Begleitung Ihrer Kinder unterstützt.*

Wir danken zuallererst all den Eltern und Familien, die wir in unserer Praxis begleiten durften. Dank ihrer Offenheit und ihres Vertrauens konnten wir sehr viel lernen. Ein besonderer Dank geht an die Kinder, die uns mit ihren Ideen immer wieder zu Kreativität angeleitet haben. Menschen haben die Lösung für die Probleme in sich. Sie brauchen nur einen Raum, sodass diese Lösungen einen Weg an die Oberfläche finden.

Besonders nahe und daher mit einem besonderen Dank verbunden sind uns unsere eigenen Kinder. Es ist bewundernswert, wie viel Geduld und Interesse sie für unsere Projekte und Arbeit aufbringen. Dieses gegenseitige Interesse aneinander fühlt sich toll an. Vielen Dank!

Ein Dank gebührt auch all jenen Eltern, die so offen und differenziert unsere Onlinebefragung ausgefüllt haben und uns damit unterstützt haben, einen breiten Blick auf die Alltagserfahrungen im Umgang mit Wut zu bekommen.

Mit ihrem wertvollen Expertenwissen haben uns Dr. Mélanie Doutaz, Kinderärztin aus Aarau, und Anouk Holthuizen, Journalistin, unterstützt. Vielen Dank für die kritischen und differenzierten Rückmeldungen.

# ÜBER UNS



Im Leben begegnen uns viele Menschen, die oft unbewusst zu wichtigen Vorbildern für uns werden. Geprägt haben uns viele, allen voran Janusz Korczak, Kinderarzt und Pädagoge, der sein ganzes Leben in den Dienst von Kindern gestellt hat. So sind es eben seine Worte, die besonders schön ausdrücken, was wir immer wieder erleben:

*„Unter Kindern bist du selbst ein Kind, das du zunächst einmal erkennen, erziehen und ausbilden musst.“* Janusz Korczak

**Sara Michalik-Imfeld** ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, spezialisiert auf Kinder, Jugendliche und Familien. Sie doziert an diversen Instituten und Fachhochschulen und unterstützt als Fachrichterin im Nebenamt ein Familiengericht.

**Peter Michalik** ist diplomierter Familien-, Paar- und Eheberater und Beziehungscoach IKP. Er doziert und ist Seminarleiter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP) in Zürich.

Sara und Peter Michalik sind seit 2005 verheiratet und führen seit 2009 eine gemeinsame Praxis für Kinder, Jugendliche, Familien und Paare in Aarau. Sie teilen sich die Elternarbeit ihrer drei Kinder (10, 12 und 20 Jahre).

Auf ihren Blogs [www.beziehungs-abc.de](http://www.beziehungs-abc.de) und [www.eltern-raten-elternforum.de](http://www.eltern-raten-elternforum.de) verbinden sie Fachwissen mit Alltagserfahrungen zu einfach verständlichen Texten. Wenn Sie ein Feedback geben oder eine Erfahrung mitteilen möchten, freuen sich die Autoren über eine E-Mail an [info@beziehungs-abc.ch](mailto:info@beziehungs-abc.ch).

# ANHANG

## Inhaltsverzeichnis und Bücher zum Weiterlesen

- Asen, E. (2013). So gelingt Familie. Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn. Carl Auer.
- Atkinson, B.J. (2016). Developing Habits for Relationship Success. The Couples Research Institute.
- Bowlby, J. (2001). Frühe Bindung und kindliche Entwicklung. Ernst Reinhardt.
- Dreikurs, R. & Soltz V. (2009). Kinder fordern uns heraus. Wie erziehen wir sie zeitgemäß? Klett-Cotta.
- Gordon, T. (2012). Die Familienkonferenz: Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. Heyne.
- Gordon, T. (2013). Die neue Familienkonferenz: Kinder erziehen, ohne zu strafen. Heyne.
- Juul, J. (2008). Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder. Kösel.
- Kast, V. (2010). Vom Sinn des Ärgers: Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung. Herder.
- Kirchner, J. E. (2014). Kinder, Kinder ...! Nicht unsere Kinder sind verrückt, sondern die Welt, in der sie leben. Wissen & Leben.
- Korczak, J. (2014, 16. Auflage). Wie man ein Kind lieben soll. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Largo, R. (2000). Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. Pipier.
- Michalik, S. & Michalik, P. (2016). Überraschung – 150 Eltern packen aus. Die größten Herausforderungen und die besten Strategien. BOD.

- Nolting, H.-P. (2005). Lernfall Aggression: Wie sie entsteht – wie sie zu vermindern ist – Eine Einführung. Rororo.
- Omer, H., von Schlippe, A. (2016). Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Petermann, F., Döpfner, M., Schmidt, M.H. (2001). Aggressiv-dissoziale Störung. Hogrefe.
- Petermann, F. & Petermann, U. (2012). Training mit aggressiven Kindern. Beltz.
- Petermann, F. & Petermann, U. (2013). Therapie-Tools Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Beltz.
- Rogers, C. (2005). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer.
- Rosenberg, M.B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann.
- Rosenberg, M.B. (2015). Kinder einführend ins Leben begleiten. Junfermann.

## Hilfreiche Kinderbücher und Materialien

- Bright, R. (2016). Der Löwe in dir. Magellan GmbH.
- Dudenko, J. (2015). Mein Wut-Kritzeltuch: Für weniger Wut im Bauch. Pattloch.
- Janisch, H. & Olten, M. (2015). Wenn Lisa wütend ist. Beltz.
- Geisler, D. (2014). Wohin mit meiner Wut? Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5. Loewe.
- Gómez Redondo, S. (2017). Wut. Alibri.
- Manske, Ch. & Löffel H. (2012). Ein Dino zeigt Gefühle (1 und 2). Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen. Donna Vita.
- McKee, D. (2007). Du hast angefangen! – Nein du! Fischer.
- Palmer, P. (2005). Die Maus, das Monster und ich. Mebes und Noack.
- Schreiber-Wicke, E. (2014). Knut hat Wut. Thienemann.
- Schwarz, B. (2012). Das kleine Wutmonster. Annette Betz.
- Stimmungsflipe von Pro Juventute: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

# Glückliche Kinder haben entspannte Mütter!



- Der Eltern-Ratgeber von Mamahoch2-Erfolgsbloggerin Sabrina Heinke
- Die Anleitung für eine entspanntere Erziehung von Kindern im Kleinkind- und Grundschulalter
- Absolut Mama-alltags-tauglich: Superpraktische Tipps gegen Stress und Überforderung im Familientrubel

Sabrina Heinke

## Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig!

232 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-640-3

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Bis hierhin – und wie weiter?



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Endlich weniger Erziehungsstress: Alltagstaugliches. Konfliktmanagement für das Familienleben
- Top-Autorin mit „Wahnsinnig-praktisch“-Garantie
- Empfohlen von der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

## Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

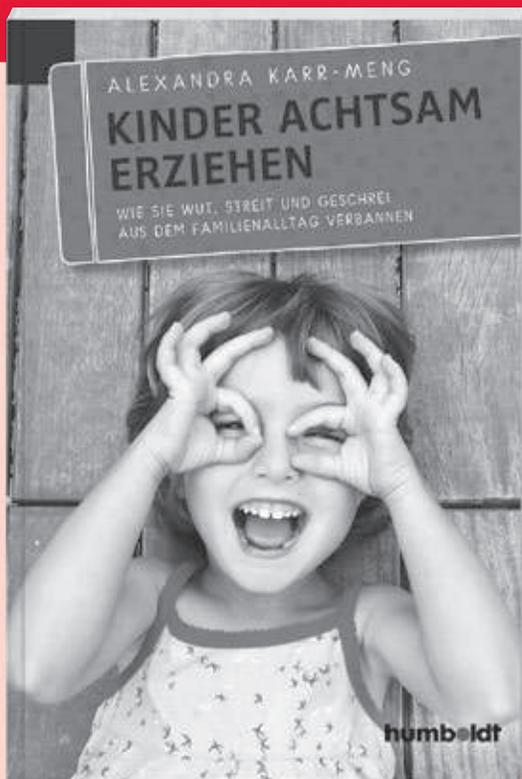
14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Erziehung auf Augenhöhe



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Achtsamkeit – auch in der Kindererziehung
- Der praktische Eltern-Ratgeber: Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis im Familienalltag
- Geniale Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Alexandra Karr-Meng  
**Kinder achtsam erziehen**

208 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-639-7  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**  
...bringt es auf den Punkt.

# „ICH WILL ABER NICHT!“



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Doris Heueck-Mauß

## Das Trotzkopfalter

176 Seiten

11,8 x 17,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-638-0

€ 9,99 [D]/€ 10,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der Humboldt Bestseller in 8. Auflage!
- Leicht verständlich: Typische Trotzreaktionen und kindliche Aggressionen werden aus Sicht der Eltern und der Kinder erklärt
- Ideenreiche Antworten auf Erziehungsfragen: Der Ratgeber hilft Eltern, die Gefühle und Verhaltensweisen ihrer Kinder zu verstehen und gelassener damit umzugehen

# Wenn Paare nur noch Eltern sind ...



- Ein eigenes Kind verändert viel – auch die Partnerschaft!
- Maßgeschneidert für berufstätige Eltern, deren Leben als Paar zu kurz kommt
- Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“
- Endlich praktische Beispiele und wertvolle Tipps, die im Alltag funktionieren

Sascha Schmidt

## Wieder Paar sein!

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-518-5

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-643-4** (Print)

**ISBN 978-3-86910-655-7** (PDF)

**ISBN 978-3-86910-656-4** (EPUB)

Die Autoren: Sara Michalik-Imfeld und Peter Michalik beraten in ihrer gemeinsamen Praxis Kinder, Jugendliche, Familien und Paare. Sara Michalik-Imfeld ist Fachpsychologin für Psychotherapie, Fachrichterin im Nebenamt an einem Familiengericht und Dozentin an diversen Instituten. Peter Michalik ist diplomierter Familien-, Paar- und Eheberater und Beziehungscoach sowie Seminarleiter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP). Gemeinsam haben sie drei Kinder. Auf ihren Blogs [beziehungs-abc.de](http://beziehungs-abc.de) und [eltern-raten-elternforum.de](http://eltern-raten-elternforum.de) verbinden sie Fachwissen mit Alltagserfahrungen.

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

**Covergestaltung:** ZERO Werbeagentur GmbH, München

**Coverfoto:** Shutterstock – il21, ZERO

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Für Eltern von gefühlsstarken Kindern

Wenn das eigene Kind einen richtigen Wutanfall hat, kommen Eltern schnell an ihre Grenzen: Jetzt einfach nachgeben? Den Gefühlsausbruch autoritär unterbinden? Dieser Ratgeber holt Mütter und Väter aus ihrer Hilflosigkeit und zeigt, wie man sich angemessen durchsetzt oder wie viel Wut noch normal ist. Mit im Gepäck: zahlreiche Erfahrungsberichte von Eltern gefühlsstarker Kinder und fundierte Expertentipps, die im Alltag funktionieren. Für alle, die wissen möchten, woher die Wut kommt, wie man am besten auf sie reagiert und sein Kind auf Dauer davor bewahrt!



## Mit kleinen Veränderungen viel bewirken

**SARA MICHALIK-IMFELD** und **PETER MICHALIK** beraten in ihrer gemeinsamen Praxis Kinder, Jugendliche, Familien und Paare. Sara Michalik-Imfeld ist Fachpsychologin für Psychotherapie, Fachrichterin im Nebenamt an einem Familiengericht und Dozentin an diversen Instituten. Peter Michalik ist diplomierter Familien-, Paar- und Eheberater und Beziehungscoach sowie Seminarleiter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie. Gemeinsam haben sie drei Kinder. Auf ihren Blogs [www.beziehungs-abc.de](http://www.beziehungs-abc.de) und [www.eltern-raten-elternforum.de](http://www.eltern-raten-elternforum.de) verbinden sie Fachwissen mit Alltagserfahrungen.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-643-4



9 783869 106434 19,99 EUR (D)