

Gelassen durch die Trotzphase

Stressfreie, bindungsorientierte
Erziehung in der Autonomiephase



Familieleicht

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Herzlich Willkommen

Ich freue mich riesig, dass du hier bist!

Kapitel 1 Verstehen, was passiert

Was bedeutet "Trotzphase" eigentlich?

Entwicklungsschritte, die dahinterstecken

Gefühle, die Kinder (und Eltern!) bewegen

Kapitel 2 Grenzsteine der Entwicklung

Körper und Bewegung

Hand- und Fingermotorik

Denken & Verstehen

Soziale Fähigkeiten

Sprache & Kommunikation

Emotionale Stärke

Kapitel 3 Elterliche Perspektive

Warum Gelassenheit zuerst bei dir beginnt

Bindungsorientierte Erziehung

Grenzen klar und liebevoll setzen

Kapitel 4 Strategien für mehr Leichtigkeit im den Alltag

Praktische Beispiele aus dem Familienalltag. Kleine Regeln, die

Sicherheit geben. Affirmationen, die Mut machen.

Reflexionsfragen für dich als Elternteil.

Abschluss

Ermutigung & Zuversicht für deinen Weg

Bonus

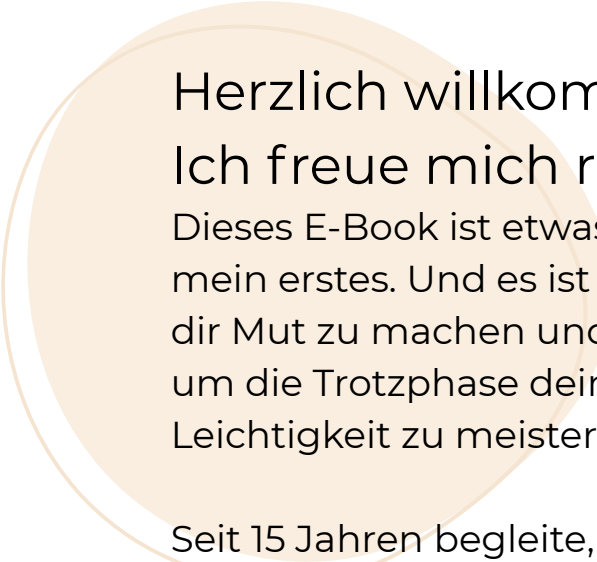
Wenn Emotionen ganz groß werden, wie du trotzdem gelassen bleibst

Quellen & Literatur

Impressum

TIPP:

Alle Kapitel im
Inhaltsverzeichnis sind
klickbar. Mit einem
Klick gelangst du
direkt zum
gewünschten Thema



Herzlich willkommen

Ich freue mich riesig, dass du hier bist!

Dieses E-Book ist etwas ganz Besonderes für mich, denn es ist mein erstes. Und es ist aus dem Wunsch entstanden Eltern wie dir Mut zu machen und Werkzeuge an die Hand zu geben, um die Trotzphase deines Kindes mit mehr Ruhe und Leichtigkeit zu meistern.

Seit 15 Jahren begleite, unterstütze und betreue ich im Rahmen der Kindertagespflege Familien und deren Kinder. In dieser Zeit durfte ich unzählige Entwicklungsschritte miterleben, von den ersten Schritten bis zu den lauten „NEIN!“ Momenten. Ich habe gesehen und miterlebt, welche Herausforderungen Eltern in dieser Phase erleben, und wie wichtig es ist, ihnen praktische, liebevolle Strategien an die Hand zu geben.

Ich bin aber auch selbst Mama von einem mittlerweile fast erwachsenen Sohn und einer 10-jährigen Tochter. Beide könnten nicht unterschiedlicher sein und genau das hat mir gezeigt, wie individuell Kinder sind und dass es keine Einheitslösung in der Erziehung gibt. Jede Phase bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Durch meine eigenen Erlebnisse als Mutter habe ich gelernt, wie wertvoll Geduld, Humor und das Verständnis für die kindliche Sichtweise sind und wie sehr diese Haltung den Familienalltag erleichtert.

Ich wurde in all den Jahren auch immer wieder von Familien um Rat gebeten, manchmal sogar als eine Art Moderator, um gemeinsam Lösungen zu finden. Die Themen waren ganz unterschiedlich: von „Unser Kind lässt sich ausschließlich nur von Mama beruhigen und ins Bett bringen“ bis hin zu „Wie kann der Vater besser in die Kindererziehung integriert werden?“. Diese Gespräche haben mir noch einmal deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, alle Familienmitglieder mitzunehmen und individuelle Wege zu finden, die für genau diese Familie passen.

In meiner Arbeit habe ich auch schon Kleinkinder in die Betreuung aufgenommen, die zuvor aus anderen schwierigen Betreuungssituationen herausgenommen wurden, weil die Herausforderungen mit dem Kind zu groß waren. Gemeinsam mit den Eltern habe ich einen guten und heilenden Weg gefunden, damit das Kind wieder gern in die Betreuung geht, mit einem liebevollen Blick auf seine Bedürfnisse und einer gezielten Vorbereitung auf den Kindergarten.

Eine besondere Zeit war die Corona-Pandemie. Kleinkinder in dieser Phase zu betreuen und ihnen trotzdem einen halbwegs normalen Alltag zu ermöglichen, in dem sie mit anderen Kindern zusammenkommen und spielen konnten, war eine unglaubliche Herausforderung. Doch gerade in dieser Ausnahmesituation habe ich erlebt, wie wichtig Stabilität, Gemeinschaft und liebevolle Begleitung für die kindliche Entwicklung sind.

Vielleicht bist du gerade mittendrin in diesem stürmischen Lebensabschnitt, in dem dein Kind sein „Ich“ entdeckt. Vielleicht hast du schon den ein oder anderen Ratgeber gelesen oder fühlst dich von gut gemeinten Tipps aus deinem privaten Umfeld erschlagen. Hier findest du keinen Perfektionsdruck, sondern Verständnis, ehrliche Erfahrungen und praxiserprobte Strategien. Gemeinsam machen wir aus dieser Trotzphase eine Zeit, in der nicht nur dein Kind, sondern auch du wachsen kannst.

Es gibt bereits viele Ratgeber zur kindlichen Entwicklung und natürlich erfinde ich das Rad nicht neu. Dieses E-Book ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern eine praxisnahe Sammlung. Als Kindertagespflegeperson und Mutter habe ich täglich Einblicke in die Entwicklung von Kindern und kombiniere diese Erfahrungen mit Wissen, das ich mir durch Bücher, Fachquellen und Fortbildungen angeeignet habe. Mein Ziel ist es, dir das Wesentliche übersichtlich und verständlich zusammenzufassen. Manche Inhalte habe ich bewusst neu aufbereitet, damit du sie leichter anwenden und in deinem Alltag mit Kindern nutzen kannst.

Wenn du Lust hast, dich weiter inspirieren zu lassen, dann besuche mich gerne auf meiner Website www.familieleicht.de oder folge mir auf meinen Social-Media-Kanälen. Dort teile ich bald noch mehr Inhalte rund um die stressfreie, bindungsorientierte Erziehung, sowie zu vielen anderen Themen, die uns im Leben mit Kindern begleiten, mit praktischen Tipps, persönlichen Einblicken und Impulsen, die dich im Alltag unterstützen.

Mit Gelassenheit & Herz,
deine Angi
Familieleicht



Was ist die Trotzphase?

Die Trotzphase, oft auch Autonomiephase genannt, ist kein Fehler in der kindlichen Entwicklung, sondern ein wichtiger und gesunder Meilenstein. Fachleute wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betonen, dass diese Phase ein normaler Bestandteil des Aufwachsens ist und eng mit der beginnenden Selbstständigkeit eines Kindes zusammenhängt (BZgA, 2025). Sie beginnt meist zwischen dem 18. und dem 24. Lebensmonat mit individuellen Unterschieden.

Dein Kind lernt eigene Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.
Dein Kind versteht, dass es eine eigene Meinung und einen eigenen Willen hat. Dein Kind beginnt, sich als eigenständige Person von dir abzugrenzen.

Viele Eltern verbinden diese Zeit vor allem mit Wutanfällen, vielen Tränen und lautstarken "Nein!" Momenten und denken:
"Mein Kind ist undankbar oder frech." "Da muss ich jetzt strenger werden."
"Habe ich bei der Erziehung was falsch gemacht?" Ganz klar Nein. Dein Kind lehnt dich nicht ab, oder ist gegen dich, es zeigt lediglich das es für sich selbst entscheiden möchte und das ist doch positiv.

Hinter diesem Verhalten steckt aber auch ein komplexes Zusammenspiel von Entwicklungsprozessen im Gehirn. Der präfrontale Cortex – zuständig für Impulskontrolle, Planung und Abwägen – ist noch nicht ausgereift. Erst im späteren Kindergartenalter sind die nötigen neuronalen Verbindungen so weit entwickelt, dass Kinder ihre Emotionen zuverlässig regulieren können (Center on the Developing Child, Harvard, 2019; Siegel & Bryson, 2011). Bis dahin sind sie auf die Co-Regulation durch Bezugspersonen angewiesen: Deine Ruhe und dein Mitgefühl helfen deinem Kind, wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu finden (ZERO TO THREE, 2025).

Der Familientherapeut Jesper Juul bringt es auf den Punkt: „Kinder brauchen in schwierigen Momenten nicht weniger, sondern mehr Zuwendung“ (Juul, 1997, S. 58). Das Verständnis dafür, dass Wutanfälle kein Machtkampf sind, sondern Ausdruck eines Bedürfnisses, ist der erste Schritt zu mehr Gelassenheit in dieser Zeit.



Was du jetzt schon mitnehmen kannst

Dein Kind braucht in dieser Phase eine klare, liebevolle Begleitung und emotionale Sicherheit. Je besser du die Ursachen verstehst, desto leichter wird es dir fallen gelassen zu bleiben.

Die Trotzphase ist kein Kampf mit deinem Kind, den einer gewinnen muss. Sie ist eine Reise, die ihr gemeinsam geht.

Die kindliche Entwicklung

In der Trotzphase macht dein Kind einen großen Entwicklungssprung, es möchte etwas tun und stößt dabei an seine Grenzen.

Dieses "Ich möchte das selbst tun!" ist Ausdruck wachsender Selbstwahrnehmung, dem Verlangen nach Selbstständigkeit und Weiterentwicklung des kindlichen Geistes. Gleichzeitig wachsen aber nicht nur seine körperlichen Fähigkeiten, sondern auch seine Gefühlswelt. Diese vielen Gefühle, wie Wut, Freude, Trauer oder Angst können anfangs überwältigend sein, sie kommen und gehen und werden auf Grund der fehlenden Worte nonverbal ausgedrückt, dein Kind weint, schreit und wirft sich vielleicht auf den Boden.

In dieser Phase braucht dein Kind vor allem eins, dich als sicheren Hafen. Auch wenn es sich mit aller Kraft abgrenzt, bleibt die Bindung zu dir das Fundament, auf dem es die Welt erkundet. Jesper Juul beschreibt das so: „Eltern sind nicht dazu da, Kinder zu kontrollieren, sondern ihnen zu helfen, sich selbst zu entwickeln“ (Juul, 1997).

Kennst du das auch?

Gerade wenn es morgens schnell gehen soll, besteht dein Kind auf eine Kleinigkeit, die unbedingt jetzt und sofort von ihm selbst erledigt werden muss, auch wenn du dadurch ein bisschen ins Schwitzen gerätst.

Beispiel aus meinem Alltag

Es ist morgens. Alina kommt mit ihrem Vater an, die Fahrradhelme noch in der Hand. Bevor er irgendetwas anderes macht, will Alina unbedingt selbst ihre Jacke auf den Bügel hängen und zwar ganz genau so, wie sie es sich vorstellt. Erst Ärmel gerade ziehen, dann den Bügel ausrichten, dann aufhängen.

Ihr Vater schaut nervös auf die Uhr. Er muss noch weiter zur Arbeit und weiß, dass jede Minute zählt. Trotzdem lässt er Alina machen, auch wenn es ein paar Augenblicke länger dauert.

Was hier passiert:

Alina übt gerade ein wichtiges Stück ihrer emotionalen Reifung. Sie spürt ihren starken Wunsch nach Selbstständigkeit und möchte die Aufgabe eigenständig bewältigen. Gleichzeitig lernt sie, sich zu konzentrieren, einen Plan umzusetzen und Stolz auf ihr Ergebnis zu empfinden.

Im stressigen Alltag fühlt es sich manchmal nach zusätzlicher Wartezeit an, aber für Alina ist es ein kleiner, aber bedeutsamer Schritt in ihrer Entwicklung.



Tipp für Eltern

Wenn es möglich ist, plant morgens ein paar Minuten extra ein.

So kann dein Kind diese Momente der Selbstständigkeit genießen, ohne dass alle unter Zeitdruck geraten.

Die Gefühle hinter dem Verhalten

Wenn dein Kind in der Trotzphase wütend wird, wirkt das auf den ersten Blick laut und chaotisch. Tränen, Schreien, Stampfen, vielleicht sogar das Werfen von Gegenständen. Doch hinter diesem Verhalten stecken immer Gefühle.

Gefühle, die dein Kind noch nicht alleine bewältigen kann. Wut ist nichts Böses, sie ist die Sprache deines Kindes. Sie sagt: "Ich brauche etwas anderes, als das was gerade passiert." Da dein Kind seine Gefühle noch nicht differenziert benennen kann, nutzt es Wut, um sich bemerkbar zu machen.

Eine mögliche Reaktion könnte sein: „Ich sehe, dass du richtig wütend bist, weil du jetzt nicht weiterspielen kannst. Das ist schwer.“

Nicht immer ist ein Nein der Auslöser für einen Wutanfall. Manchmal sind es schlicht zu viele Eindrücke auf einmal. Kleinkinder haben ein sehr feines Nervensystem – Überreizung kann schnell zu einem Gefühlsausbruch führen (Siegel & Bryson, 2011).

In solchen Momenten hilft eine einfühlsame Begleitung, zum Beispiel: „Es ist heute ganz schön viel los hier. Lass uns kurz rausgehen, damit es ruhiger ist.“

Manche Wutanfälle sind auch ein Schutzmechanismus, um mit Angst oder Unsicherheit umzugehen. Das passiert zum Beispiel bei neuen Situationen wie der Kita-Eingewöhnung oder wenn die Bezugsperson kurz nicht verfügbar ist.

Eine beruhigende Formulierung wäre: „Du hast dich erschreckt, als ich kurz weg war. Ich bin jetzt wieder hier.“

Ganz entscheidend ist, dass du deinem Kind durch deine Ruhe und Präsenz Sicherheit gibst. *Deine Gelassenheit wirkt wie ein sicherer Hafen, der deinem Kind hilft, sich wieder zu sortieren: „Ich bleibe bei dir, bis es dir wieder besser geht.“*

Indem du außerdem die Gefühle deines Kindes in Worte fasst, gibst du ihm ein wichtiges Werkzeug mit. So lernt es Schritt für Schritt, Emotionen selbst zu erkennen und auszudrücken. Ein entscheidender Schritt in seiner emotionalen Reifung (Juul, 1997). *Eine mögliche Formulierung könnte sein: „Du bist gerade enttäuscht, weil wir nicht auf den Spielplatz gehen. Das ist schade.“*

Hinter jedem Ausbruch steckt ein Gefühl, das gesehen und begleitet werden möchte. Dein Kind ist nicht schwierig. Es übt, mit großen Emotionen umzugehen. Und du bist dabei sein wichtigster Anker.

Grenzsteine der Entwicklung

60 Monate

Dein Kind geht Treppen hoch und runter mit wechselnden Beinen. Es kann dies frei und sicher, ohne sich festzuhalten. Es fängt große Bälle mit Armen, Händen und Körper, auch wenn sie aus zwei Metern Entfernung geworfen werden.

48 Monate

Dein Kind fährt Dreirad oder ein ähnliches Fahrzeug gezielt und sicher. Es kann gleichzeitig treten und lenken, Hindernissen geschickt ausweichen. Es springt aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig 30-50 cm nach vorne und das Gleichgewicht wird dabei gut gehalten.

36 Monate

Dein Kind springt mit beiden Beinen gleichzeitig von einer kleinen Stufe hinunter. Es läuft sicher, mit deutlich schwingenden Armen. Es kann Hindernisse umlaufen und rechtzeitig anhalten, wenn etwas im Weg ist.

24 Monate

Dein Kind hebt Dinge vom Boden auf, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Es kann Treppen steigen, meist mit einem Fuß nach dem anderen auf derselben Stufe, dass nennt man Nachstellschritt. Zur Sicherheit hält es sich noch am Geländer oder an deiner Hand fest.

18 Monate

Dein Kind läuft jetzt frei und unbegrenzt. Das Gleichgewicht wird immer sicherer. Der Gang ist oft noch etwas breitbeinig und nicht ganz gerade. Die Arme werden noch etwas abgespreizt gehalten.

3 Monate

Dein Baby kann den Kopf schon sicher heben und stützt sich dabei mit den Armen ab.

6 Monate

Dein Baby liegt jetzt meist symmetrisch auf dem Rücken, ohne einseitige Haltung. Es hebt den Kopf in Bauchlage und schaut Dingen nach, die es interessieren. Es dreht sich von der Rückenlage auf den Bauch

9 Monate

Dein Kind beginnt zu robben oder krabbeln, es rollt über beide Seiten. Es probiert neue Positionen aus, z.B. die Seitenlage

12 Monate

Dein Kind kann sich selbstständig vom Bauch auf den Rücken und zurückdrehen. Es krabbelt und zieht sich an Gegenständen hoch. Es steht mit Unterstützung sicher. Freies Sitzen klappt nun mit geradem Rücken und gutem Gleichgewicht.

15 Monate

Dein Kind bewegt sich an Gegenständen entlang. Es läuft an der Hand eines Erwachsenen. Erstes freies Gehen.

Körper & Bewegung

Grenzsteine der Entwicklung

60 Monate

Dein Kind beginnt einzelne Buchstaben, Zahlen oder sogar seinen Namen in großen Buchstaben zu schreiben, zu Beginn kann es passieren, dass diese seitenverkehrt sind. Bilder werden erkennbarer, detailreicher und liebevoll gestaltet. Es kann mit einer Kinderschere gerade Linien ausschneiden

48 Monate

Dein Kind hält einen Stift korrekt mit den Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Erste richtige Figuren entstehen, z.B. Menschen mit Kopf und Beinen. Oft kommentiert dein Kind seine Zeichnungen stolz.

36 Monate

Dein Kind kann Buchseiten einzeln umblättern. Es nutzt schon einen präziseren Drei-Finger-Griff, um kleine Gegenstände gezielt zu bewegen oder zu halten

24 Monate

Dein Kind hält einen Stift meist mit der Faust oder mit dem sogenannten Pinselgriff, dann wird der Stift mit den ersten drei Fingern gehalten und liegt dabei in der Handinnenfläche. Es malt erste Kritzeleien und Linien.

18 Monate

Dein Kind reagiert auf Aufforderung mit kleinen Gegenständen, es gibt sie dir, wenn du die Hand hinhälst oder darum bittest. Der Zeigefinger wird bewusst eingesetzt, zum Drücken von Knöpfen, Betätigen von Schaltern oder gezieltem Erkunden

3 Monate

Dein Baby beginnt Hände und Finger bewusst zusammenzuführen, meist vor dem Körper in der Mitte

6 Monate

Dein Baby kann kleine Gegenstände von einer Hand in die andere geben. Es greift über die Körpermitte hinweg, z.B. nach einem Spielzeug. Daumen und Finger arbeiten schon mehr zusammen.

9 Monate

Dein Kind hält Gegenstände in einer oder beiden Händen fest und untersucht diese intensiv. Es tastet, dreht und erkundet Dinge neugierig mit den Fingern.

12 Monate

Dein Kind kann nun den sogenannten Pinzettengriff, kleine Dinge werden zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten. Es beginnt, den Zeigefinger gezielt einzusetzen, zum Zeigen oder Tasten

15 Monate

Dein Kind kann zwei Bauklötze oder kleine Gegenstände aufeinander setzen, manchmal schon auf Aufforderung.

Hand- und Fingermotorik

Grenzsteine der Entwicklung

Denken & Verstehen

3 Monate

Dein Baby verfolgt ein sich langsam hin- und herbewegten Gegenstand mit den Augen

6 Monate

Dein Baby nimmt Spielsachen oder Gegenstände mit beiden Händen, steckt diese in den Mund, betrachtet sie noch nicht gezielt.

9 Monate

Dein Kind erforscht Dinge. Intensive taktile, visuelle und orale Exploration von Struktur und Textur

12 Monate

Dein Kind beginnt zu verstehen, dass ein Spielzeug weiter existiert, auch wenn es verdeckt oder nicht mehr sichtbar ist. Das nennt man in der Entwicklungspsychologie "Objektpermanenz"

15 Monate

Dein Kind manipuliert Objekte, es prüft die einfache Verwendbarkeit, z.B. gegeneinander klopfen, schütteln, erstes Werkzeug denken.

18 Monate

Dein Kind spielt einfache Rollenspiele mit sich selbst, Nachahmen von alltäglichen Situationen. Es kann sich kur alleine beschäftigen, es gibt aber noch keine strukturierten Spielabläufe.

24 Monate

Dein Kind stapelt Bauklötze und spielt konzentriert. Räumt Spielzeug in Kisten oder Schubladen ein und wieder aus. Kann sich bis zu 15 Minuten ins spielen vertiefen.

36 Monate

Dein Kind malt und kritzelt, oft noch ohne erkennbares Bild. Es erzählt dabei was es malt. Das intensive Fantasienspiel beginnt, spielt mit Puppen, Autos, Bausteinen usw.

48 Monate

Dein Kind stellt viele Fragen. Warum? Wieso? Weshalb? Erkennt Unterschiede, z.B. etwas ist klein oder groß. Es kann gleiche Gegenstände in verschiedenen Größen benennen, große und kleine Bausteine.

60 Monate

Dein Kind kennt und benennt die Grundfarben. Es spielt intensive Rollenspiele, verkleidet sich und schlüpft in andere Rollen. Es spielt nun auch ganz gezielt mit anderen Kindern Rollenspiele und Nachahmungsspiele.

Grenzsteine der Entwicklung

Soziale Fähigkeiten

3 Monate

Dein Baby sucht Blickkontakt, dreht den Kopf oder verändert seine Lage, um dich anschauen zu können. Es reagiert auf dich mit einem Lächeln.

6 Monate

Dein Baby hält bewusst Blickkontakt, lächelt dich an und nimmt von sich aus Kontakt auf. Erste Unterschiede zwischen vertrauten und fremden Personen werden erkennbar.

9 Monate

Dein Kind kann vertraute und fremde Personen sicher unterscheiden. Das muss sich aber nicht unbedingt durch Fremdeln zeigen, manche Kinder reagieren zurückhaltender, andere weniger,

12 Monate

Es kann von sich aus einen sozialen Kontakt beginnen, diesen auch fortführen und selbst wieder beenden.

15 Monate

Dein Kind liebt Reime, Fingerspiele und Nachahmungsspiele. Es macht mit Begeisterung mit und ist emotional voll dabei.

18 Monate

Es winkt zur Begrüßung oder zum Abschied, wenn du es vormachst oder sagst. Es versteht die Bedeutung von "Nein" und hält dabei für einen kurzen Moment inne.

24 Monate

Dein Kind spielt neben anderen Kindern (Parallelspiel). Es freut sich, wenn Gleichaltrige in der Nähe sind und Kontakt entsteht.

36 Monate

Es kann mit anderen Kindern gemeinsam spielen, mindestens für ein paar Minuten. Dabei tauscht es Spielzeug oder Gegenstände, spricht mit den anderen und hilft auch schon gern im Alltag mit. Im Rollenspiel ahmt es die Erwachsenen nach.

48 Monate

Dein Kind beginnt, Regelspiele (Brettspiele, Kartenspiele, Bewegungsspiele im Kreis) zu verstehen und mitzuspielen. Es ist bereit etwas zu teilen.

60 Monate

Es teilt Spielzeug, Essen oder andere Dinge gerecht mit anderen. Es lädt andere Kinder zu sich ein und wird selbst eingeladen

Grenzsteine der Entwicklung

Sprache & Kommunikation

3 Monate

Dein Baby schreit nicht mehr nur "irgendwie", sondern ganz gezielt, z.B. anders bei Hunger, oder wenn es sich unwohl fühlt.

6 Monate

Dein Baby beginnt mit Lauten zu spielen, verschiedene Vokale, fröhliches plaudern. Das passiert alleine oder wenn du mit ihm sprichst.

9 Monate

Dein Kind bildet erste Silbenketten wie "da-da-da" oder "ra-ra-ra". Meist mit einfachen Vokalen.

12 Monate

Nun kommen auch deutlichere Silbenfolgen mit Lippenlauten wie "ba-ba-ba" oder "da-da-da"

15 Monate

Dein Kind sagt "Mama" und "Papa" bewusst und mit richtiger Bedeutung

18 Monate

Es verwendet eine Art Babysprache. Wörter wie "wau-wau", "nam-nam", oder "Heia". Manche Worte sind noch unverständlich, klingen aber schon wie richtige Sprache. Es probiert lebhaft verschiedene Laute aus.

24 Monate

Dein Kind spricht gezielt erste Wörter, mindestens 10 verschiedene, ausgenommen "Mama" und "Papa".

36 Monate

Es bildet einfache Sätze mit 3-5 Wörtern, Dabei nutzt es schon Nomen, kleine Hilfsörter (ist, hat), Präpositionen (auf, in), und einfache Zeit- und Ortsangaben. Auch den eigenen Vor- und Nachnamen kann es sagen.

48 Monate

Din Kind sagt "Ich" und erzählt kleine Erlebnisse. Geschichten werden schon in der richtigen zeitlichen Reihenfolge wiedergegeben, oft noch mit vielen "und dann...und dann...".

60 Monate

Die Aussprache ist klar und fehlerfrei. Dein Kind erzählt Ereignisse in der richtigen Reihenfolge, die Sprache ist korrekt, aber die Sätze noch recht einfach gebaut.

Grenzsteine der Entwicklung

60 Monate

Auch mit fünf Jahren sucht dein Kind in schwierigen Momenten (z. B. bei Kummer, Müdigkeit, Krankheit oder Frust) noch einmal verstärkt Nähe und Körperkontakt zu dir oder einer vertrauten Person – das ist völlig normal. Gleichzeitig ist es aber schon in der Lage, über unangenehme Erlebnisse wie Enttäuschungen, peinliche oder frustrierende Situationen zu erzählen. Das zeigt, dass es ein immer besseres Verständnis für die eigenen Gefühle entwickelt und diese mitteilen kann.

48 Monate

Mit etwa vier Jahren kann dein Kind seine Gefühle bei alltäglichen Situationen schon besser selbst steuern. Es ist toleranter, wenn etwas nicht nach Wunsch läuft – sei es Kummer, kleine Enttäuschungen, Vorfreude oder Stress. Es versteht auch immer mehr, dass Gefühle verschiedene Formen haben dürfen, und beginnt, sie in Worte zu fassen. Zudem weiß es nun sicher, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist.

36 Monate

Dein Kind kann nun schon für mehrere Stunden bei vertrauten Personen bleiben, auch wenn es nicht zu Hause ist und du nicht dabei bist. Es vertraut darauf, dass es in deiner Abwesenheit gut aufgehoben ist, solange die Betreuungsperson bekannt und zuverlässig ist. Das zeigt, dass die Bindung sicher genug ist, um auch neue Situationen ohne große Angst zu bewältigen.

18 Monate

Mit etwa 1,5 Jahren kann dein Kind schon kurze Trennungen aushalten – für etwa 1–2 Stunden. Voraussetzung ist, dass es in dieser Zeit von einer vertrauten Person betreut wird (z. B. Oma, Opa, Babysitter, den es gut kennt). Es zeigt dir damit, dass es auf eine sichere Bindung zurückgreifen kann: Es weiß, dass du wiederkommst und dass es in deiner Abwesenheit trotzdem gut aufgehoben ist.

3 Monate

Dein Baby beginnt bewusst auf dich zu reagieren. Wenn es dich oder eine vertraute Person sieht oder hört, zeigt es Freude. Es lächelt, sucht Blickkontakt und bewegt Arme, Beine oder sein Gesicht aufgeregt. Das ist der Beginn von echter sozialer Interaktion. Dein Baby zeigt dir „Ich erkenne dich und freue mich darüber!“

9 Monate

Jetzt ist die Bindung zu vertrauten Personen schon sehr deutlich spürbar. Dein Kind sucht aktiv deine Nähe und Bestätigung. Es schaut dich oft an, möchte berührt, gestreichelt oder in den Arm genommen werden. Auch kleine Gesten wie Anlehnen, Küsschen geben oder deine Mimik nachahmen gehören dazu. In dieser Zeit entstehen erste „Gespräche“ ohne Worte: Dein Kind antwortet mit Lauten, Gesten oder Blicken auf das, was du sagst oder tust. Es erlebt dadurch: „Meine Gefühle sind wichtig und werden erwidert.“

Emotionale Stärke

Gelassenheit beginnt bei dir

Kinder lernen nicht nur durch Worte oder sichtbares Verhalten, sondern auch durch die Art und Weise, wie wir mit Gefühlen umgehen. Sie beobachten, wie wir in schwierigen Situationen reagieren – und übernehmen diese Muster. Wenn du es schaffst, in stürmischen Momenten ruhig zu bleiben, sendest du die Botschaft: **„Auch wenn es gerade schwierig ist, wir sind sicher.“**

Das klingt in der Theorie oft einfacher, als es sich im Alltag anfühlt. Gerade wenn die eigenen Nerven schon dünn sind, ist Gelassenheit eine echte Herausforderung. Doch wichtig ist: Sie ist keine angeborene Eigenschaft, die man entweder hat oder nicht. Gelassenheit ist eine Fähigkeit, die sich entwickeln und trainieren lässt – ähnlich wie ein Muskel, der mit der Zeit stärker wird (Renz-Polster, 2019).

Jeder Mensch hat dabei sein eigenes inneres Stressbarometer. Manche merken es zuerst körperlich, etwa durch Herzklopfen, einen angespannten Nacken oder das Gefühl, gleich explodieren zu müssen. Andere spüren es mehr in Gedanken, wenn sich Sätze einschleichen wie „Ich kann nicht mehr“ oder „Das halte ich nicht aus“. Diese frühen Anzeichen wahrzunehmen ist entscheidend, um nicht in einen automatischen Stresskreislauf hineinzurutschen.

Gelassenheit bedeutet aber nicht, dass man nie wütend oder gestresst sein darf. Vielmehr geht es darum, einen bewussten Umgang mit diesen Gefühlen zu finden. Entwicklungspsychologische Erkenntnisse zeigen, dass Kinder sehr fein auf die innere Verfassung ihrer Bezugspersonen reagieren. Wenn Eltern in stressigen Momenten innerlich ruhiger werden, fällt es auch dem Kind leichter, sich wieder zu beruhigen (Largo, 2016).

Jesper Juul beschreibt es so: Nicht die Anzahl der gemeinsamen Stunden ist entscheidend, sondern die Qualität der emotionalen Verfügbarkeit. Ein Kind braucht das Gefühl, dass seine Eltern auch in schwierigen Situationen innerlich präsent und erreichbar bleiben (Juul, 1997). Deine Gelassenheit wirkt deshalb wie ein Anker: Sie vermittelt Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit gerade dann, wenn dein Kind selbst im Chaos seiner Gefühle steckt.

Bindungsorientierte Erziehung

Bindung ist das Fundament jeder Eltern-Kind-Beziehung. Sie entsteht nicht in besonderen Momenten, sondern im Alltag, in Blicken, Berührungen, Worten und darin, wie wir auf die Bedürfnisse unseres Kindes reagieren. Kinder, die erleben, dass ihre Signale ernst genommen werden, entwickeln ein tiefes Grundvertrauen: **„Ich bin willkommen, ich werde verstanden, ich bin sicher“** (Bowlby, 1988; Renz-Polster, 2019).

Bindungsorientierte Erziehung bedeutet dabei nicht, dass Eltern immer perfekt reagieren oder jedem Wunsch nachgeben müssen. Vielmehr geht es darum, dem Kind in seinen Gefühlen verlässlich zur Seite zu stehen. Schon das Wissen: **„Mama oder Papa sind da, auch wenn es schwierig wird“** reicht aus, damit ein Kind sich innerlich sicher fühlt. Diese emotionale Sicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstvertrauen, Lernfreude und die Fähigkeit, später eigene Beziehungen zu gestalten (Largo, 2016).

Besonders in der Trotzphase zeigt sich, wie wichtig Bindung ist. Wenn ein Kind laut schreit, sich wehrt oder „Nein“ ruft, bedeutet das nicht Ablehnung, sondern den Versuch, Autonomie zu spüren. Kinder können diesen Schritt aber nur dann wagen, wenn sie gleichzeitig sicher sein dürfen, dass ihre Eltern sie in dieser Zeit nicht fallen lassen. Bindung und Autonomie sind daher keine Gegensätze, sie gehören zusammen. Erst durch eine verlässliche Bindung kann ein Kind den Mut entwickeln, eigenständig zu werden (Juul, 1997).

Bindungsorientierte Erziehung bedeutet deshalb, Beziehung über Erziehungstechniken zu stellen. Es geht weniger darum, Regeln starr durchzusetzen, sondern darum, eine Haltung zu entwickeln: **„Ich sehe dich, ich nehme dich ernst, und ich bleibe mit dir in Verbindung, auch im Konflikt.“** Diese Haltung prägt die Beziehung nachhaltig und schafft die Grundlage für ein vertrauensvolles Miteinander über die Trotzphase hinaus.

Grenzen liebevoll setzen

Grenzen gehören genauso zur Elternschaft wie Nähe und Zuwendung. Sie bieten Kindern Orientierung und Sicherheit. Ohne Grenzen wäre der Alltag unübersichtlich. Kinder wüssten nicht, woran sie sich halten können und hätten das Gefühl, sich selbst und ihre Umwelt ständig neu erfinden zu müssen. Verbindliche, aber liebevoll gesetzte Grenzen geben ihnen hingegen Halt und schaffen eine Struktur, innerhalb derer sie sich frei entfalten können (Largo, 2016).

Wichtig ist, dass Grenzen nicht als starre Mauern verstanden werden, sondern als Leitplanken, die den gemeinsamen Weg begleiten. Sie zeigen Kindern: „Bis hierhin geht es und darüber hinaus wird es schwierig.“ Gerade in der Trotzphase, wenn Kinder ihre Eigenständigkeit entdecken und testen, brauchen sie diesen verlässlichen Rahmen. Klare Grenzen verhindern dabei nicht die Autonomie, sondern machen sie erst möglich, weil sie einen geschützten Raum schaffen, in dem Kinder ausprobieren dürfen (Juul, 1997).

Liebevoll gesetzte Grenzen unterscheiden sich von autoritären Regeln. Sie sind nicht von Macht oder Strafen geprägt, sondern von Beziehung und Respekt. Ein Kind darf spüren, dass sein Bedürfnis gesehen wird, auch wenn es gerade nicht erfüllt werden kann. Grenzen haben so nicht den Charakter einer Ablehnung, sondern vermitteln: **„Ich sehe dich, ich nehme dich ernst und gleichzeitig achte ich darauf, dass wir beide gut durchs Leben kommen.“** Diese Form der Begrenzung ist ein Ausdruck von Fürsorge, nicht von Härte (Renz-Polster, 2019).

Bindungsorientierte Erziehung bedeutet daher nicht Grenzenlosigkeit. Im Gegenteil: Kinder, die erleben, dass ihre Eltern verlässlich führen, können innere Sicherheit entwickeln.

Strategien für den Alltag

Die Trotzphase fühlt sich manchmal wie ein täglicher Kraftakt an.

Dein Kind schreit, sagt „Nein“ zu allem oder will partout nicht mitmachen und du bist mitten im Chaos.

Damit du in solchen Momenten nicht allein dastehst, findest du hier fünf Strategien für den Alltag. Sie helfen dir, ruhig zu bleiben, deinem Kind Halt zu geben und wieder mehr Leichtigkeit in euer Miteinander zu bringen.

Strategie 1

Bleib bei dir, statt dich reinziehen zu lassen

Beispiel

Dein Kind schreit, weil es das Eis nicht bekommt. Es stampft, weint, wird laut. In dir steigt Druck auf vielleicht auch Ärger. Du merkst, wie du innerlich kurz davor bist, mit gleicher Lautstärke zu reagieren oder dich in die Eskalation hineinziehen zu lassen.

Lösung – Schritt für Schritt

1. Wahrnehmen, was in dir passiert – spüre: „Da kommt gerade Wut oder Stress hoch.“
2. Kurze Pause für dich selbst – tief durchatmen, einen Schritt zurücktreten (innerlich oder äußerlich).
3. Abstand schaffen – erinnere dich: Es ist nicht gegen dich gerichtet, sondern Ausdruck der Gefühle deines Kindes.
4. Gelassenheit wählen – bleibe präsent, aber lass dich nicht von der Wucht des Gefühls mitreißen.
5. Signal der Ruhe geben – dein Kind merkt: „Mama/Papa bleibt ruhig, auch wenn ich gerade stürme.“

Regel

„Gefühle darfst du spüren, aber sie müssen dich nicht mitreißen.“

Affirmation

„Ich bleibe bei mir, auch wenn es laut und stürmisch wird.“

Reflexionsfrage

Wann hast du dich zuletzt in den Gefühlssturm deines Kindes hineinziehen lassen? Was hättest du in diesem Moment gebraucht, um bei dir zu bleiben?

Strategie 2

Gefühle begleiten, anstatt zu unterdrücken

Beispiel

Dein Kind wirft sich wütend auf den Boden, weil es noch länger spielen will. Vielleicht kommt in dir sofort der Gedanke: „Jetzt stell dich nicht so an“ oder „Reiß dich zusammen“. Oft haben wir selbst gelernt, starke Gefühle schnell wegzudrücken. Doch wenn wir das Gleiche von unseren Kindern erwarten, fühlen sie sich unverstanden und allein.

Lösung – Schritt für Schritt

1. Gefühle benennen – sag zum Beispiel: „Du bist gerade richtig wütend, weil du nicht weiterspielen darfst.“
2. Gefühl zulassen – erwarte nicht, dass dein Kind sofort aufhört zu weinen oder zu schreien.
3. Präsent bleiben – bleib in der Nähe, ohne zu bewerten oder zu schimpfen.
4. Körperliche Nähe anbieten – eine offene Hand, ein Arm, wenn das Kind soweit ist.
5. Nach dem Sturm – wenn die Emotion abklingt, signalisiere: „Ich bin noch da, wir schaffen das zusammen.“

Regel

„Gefühle brauchen Raum, nicht einen Deckel.“

Affirmation

„Ich begleite die Gefühle meines Kindes, ich muss sie nicht wegmachen.“

Reflexionsfrage

Wie hat man in deiner Kindheit auf deine starken Gefühle reagiert? Und was möchtest du deinem Kind heute stattdessen mitgeben?

Strategie 3

Klare Grenzen liebevoll formuliert

Beispiel

Dein Kind will abends partout nicht ins Bett. Es weint, ruft „Nein!“ und klammert sich ans Spielzeug. Du bist müde, willst endlich Feierabend und dein Impuls ist, streng zu werden: „Jetzt reicht’s, ab ins Bett!“. Doch je mehr Druck du machst, desto mehr Widerstand kommt zurück.

Lösung – Schritt für Schritt

1. Innerlich klar sein – bevor du sprichst, erinnere dich: Die Grenze bleibt, auch wenn dein Kind protestiert.
2. Gefühl anerkennen – „Du willst noch spielen, das verstehe ich.“
3. Die Grenze freundlich, aber bestimmt formulieren – „Jetzt ist Schlafenszeit.“
4. Alternative anbieten – „Dein Spielzeug wartet morgen früh wieder auf dich.“
5. Ruhig bleiben, auch bei Protest – Kinder spüren: Die Grenze steht, aber sie werden nicht abgelehnt.

Regel

„Klar in der Sache, sanft im Ton.“

Affirmation

„Ich darf liebevoll sein und trotzdem klar.“

Reflexionsfrage

In welchen Situationen fällt es dir am schwersten, eine Grenze ruhig und klar zu formulieren? Welche Worte könntest du dir dafür zurecht

Strategie 4

Entscheidungsspielräume schaffen

Beispiel

Dein Kind schreit „Nein!“ beim Anziehen. Es will die Jacke nicht, es will nicht losgehen, und du bist schon spät dran. Du merkst, wie dich die Situation stresst und dein Impuls ist, dein Kind einfach schnell in die Jacke zu stecken. Doch je mehr du drängst, desto mehr Widerstand kommt.

Lösung – Schritt für Schritt

1. Wahrnehmen – dein Kind lehnt nicht dich ab, sondern spürt ein starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung.
2. Wahlmöglichkeiten anbieten – „Möchtest du zuerst die Schuhe oder die Jacke anziehen?“
3. Begrenzte Entscheidungen geben – nicht unbegrenzt, sondern zwei überschaubare Optionen.
4. Verbindlich bleiben – die Grundregel z. B. „Wir gehen jetzt los“ steht, aber das Wie darf das Kind mitbestimmen.
5. Kleine Rituale nutzen – z. B. immer zwischen zwei Pullis auswählen lassen oder beim Abendessen mitentscheiden, welches Gemüse auf den Teller kommt.

Regel

„Wo Mitbestimmung möglich ist, wird Kooperation leichter.“

Affirmation

„Ich bleibe klar und gebe meinem Kind Raum, eigene Entscheidungen zu treffen.“

Reflexionsfrage

In welchen Alltagssituationen könntest du deinem Kind kleine Entscheidungsspielräume geben, ohne deine eigenen Grenzen zu verlieren?

Strategie 5

Rituale und Strukturen geben Sicherheit

Beispiel

Dein Kind protestiert jeden Abend beim Schlafengehen. Mal möchte es noch ein Glas Wasser, mal noch ein Buch, mal gar nicht ins Bett. Für dich fühlt es sich an, als würdest du jeden Abend aufs Neue kämpfen müssen und die Stimmung ist oft angespannt.

Lösung – Schritt für Schritt

1. Vorhersehbarkeit schaffen – wiederkehrende Abläufe vermitteln Sicherheit, weil das Kind weiß, was als Nächstes passiert.
2. Rituale einführen – ein Schlaflied, eine Geschichte oder ein Gute-Nacht-Kuss signalisieren: „Jetzt geht der Tag zu Ende.“
3. Klare Abfolge beibehalten – z. B. Zähneputzen → Schlafanzug → Vorlesen → Licht aus.
4. Rituale nicht zu lang machen – lieber kurze, verlässliche Abläufe, die jeden Tag ähnlich sind.
5. Flexibel bleiben – die Struktur gibt Halt, aber kleine Variationen z. B. Auswahl zwischen zwei Büchern lassen Raum für Mitbestimmung.

Tool/Regel

„Wiederkehrende Abläufe schaffen Ruhe für dich und dein Kind.“

Affirmation

„Ich gebe meinem Kind Sicherheit durch liebevolle Rituale und klare Strukturen.“

Reflexionsfrage

Welche wiederkehrenden Rituale im Alltag geben deinem Kind schon jetzt Sicherheit? Wo könntest du kleine neue Strukturen einführen, um den Familienalltag zu erleichtern?



Die Trotzphase ist intensiv, für dein Kind und für dich. Mit den Strategien hast du Werkzeuge an der Hand, die dir helfen Klarheit zu geben und die Verbindung zu deinem Kind zu stärken. Denk daran, es geht nicht um Perfektion.

Abschluss

Ermutigung

Manchmal tauchen die größten Herausforderungen nicht zu Hause auf, sondern unterwegs: ein Wutanfall im Supermarkt, Streit zwischen Geschwistern oder das morgendliche Drama beim Anziehen. Gerade dann erinnere dich, deine innere Ruhe und Klarheit sind das, was dein Kind am meisten braucht.

Gelassenheit bedeutet nicht, immer alles auszuhalten. Es heißt, die eigenen Grenzen zu kennen, Pausen zuzulassen und dir selbst Unterstützung zu gönnen. Nur wenn es dir gut geht, kannst du auch für dein Kind da sein. Die Trotzphase ist nur ein Abschnitt. Doch die Haltung, die du jetzt einübst, Gefühle begleiten, liebevoll Grenzen setzen, Sicherheit geben, wirkt weit über diese Zeit hinaus. So wächst Vertrauen, das euch ein Leben lang trägt



Denk daran, du bist nicht allein.

Die Strategien, die du hier kennengelernt hast, sind ein Anfang.

Wenn du dir weitere Impulse wünschst, findest du auf meinen Social-Media-Kanälen regelmäßig neue Strategien, Ideen und Mutmacher für den Familienalltag.

Und wenn du eine Strategie für deine individuelle Situation brauchst, schreib mir gerne eine PN.

Kindliche Emotionen mit Gelassenheit begegnen

Dein Praxis-Guide, um in stürmischen Momenten ruhig zu bleiben und deinem Kind zu helfen

Warum Gelassenheit wirkt

Kinder spüren die Emotionen ihrer Bezugsperson sofort. Wenn du ruhig bleibst, hilfst du deinem Kind sein Gefühlschaos zu ordnen. Das nennt man Co-Regulation.

Gefühle erkennen und was dahinter steckt

WUT: Bedürfnis nach Selbstbestimmung,

„Du bist wütend, weil du das selbst machen wolltest. Ich verstehe dich.“

FRUST: Etwas klappt nicht „Das ist vielleicht noch ein bisschen zu schwer, wir probieren es zusammen noch einmal.“

ANGST: Unsicherheit „Ich bin bei dir. Wir machen das Schritt für Schritt.“

TRAURIGKEIT: Enttäuschung „Das macht dich traurig. Komm ich halte dich.“

Strategien für die eigene Wut

- Stopp-Signal setzen – innerlich „Halt!“ sagen, bevor du reagierst.
- Tief atmen – drei tiefe Atemzüge, Puls senken.
- Kurze Pause nehmen – wenn möglich kurz aus der Situation gehen.
- Boden spüren – Füße fest aufstellen, Hände bewusst entspannen.
- Gedanken umlenken – „Mein Kind macht das nicht gegen mich.“
- Leiser sprechen – bewusst die Stimme senken.
- Selbstmitgefühl – innerlich sagen: „Es ist okay, dass ich wütend bin.“
- Erinnerung abrufen – Ziel ist Verbindung, nicht Perfektion.
- Unterstützung holen – Partner/in oder Freund/in einbeziehen, wenn nötig.

Strategien um deinem Kind zu helfen

- Ruhe bewahren – tief atmen, eigene Gefühle benennen.
- Gefühle ernst nehmen – auch wenn du anderer Meinung bist.
- Klare Grenzen – bestimmt, aber ruhig durchsetzen.
- Regeln prüfen – sind sie noch sinnvoll und passend?
- Bedürfnisse erkennen – z. B. nach Autonomie oder Nähe.
- Entscheidungen ermöglichen – kleine Wahlfreiheiten geben.
- Auswege anbieten – Notfallplan oder Alternative vorschlagen.
- Im Kontakt bleiben – Nähe halten, auch wenn es stürmisch ist.

Quellen:

Juul, Jesper (2009). Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. Rowohlt.

Nora Imlau (2020). Gefühlsstarke Kinder: Ein praktischer Begleiter für Eltern. Kösel Verlag.

Quellen & Literatur

Damit du dich bei Bedarf noch weiter informieren kannst, findest du hier eine Auswahl an seriösen und gut verständlichen Quellen.

Sie sind so zusammengestellt, dass sie sowohl verlässliches Wissen bieten als auch im Elternalltag praktisch nutzbar sind.

Entwicklung & Grenzsteine

- BISS – Bildung durch Sprache und Schrift (2024): Validierte Grenzsteine der Entwicklung.
[BISS - Bildung durch Sprache und Schrift](#)
- Herder Verlag (o. J.): Grenzsteine der Entwicklung – U3 Glossar.
[Herder Verlag](#)
- Familienportal NRW (o. J.): Entwicklungsmeilensteine im Alter von 3 bis 6 Jahren.
[Familienportal NRW](#)
- Petermann, F., Petermann, U. & Koglin, U. (2011): Grenzsteine der Entwicklung – ein diagnostisches Verfahren zur Einschätzung früher Entwicklungsrisiken (EBD 3–48).
- Petermann, F., Macha, T. & Koglin, U. (2017): ET 6-6-R: Entwicklungstest 6 Monate bis 6 Jahre – Revision. Göttingen: Hogrefe.
[Kita-Fachtexte](#)
- Wikipedia (2025): Spracherwerb & Soziales Referenzieren.
[Wikipedia](#)
- Pädius – Kinder- und Jugendärzte (2020): Das Grenzsteinkonzept.
[Pädius - Kinder - und Jugendärzte](#)

Bindung & Trotzphase

- Ainsworth, M. D. S. et al.  (2015): Patterns of Attachment. Psychology Press.
- Bowlby, J. (2018): Bindung: Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. Klett-Cotta.
- Remo H. Largo (2019): Babyjahre. Piper.
- Jesper Juul (2016): Dein kompetentes Kind. Rowohlt.
- Nora Imlau (2021): Mein Familienkompass. Kösel.

Praktische Erziehung & Alltag mit Kleinkind

- Herzberg, R. & Stollhoff, L. (2020): Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Der entspannte Weg durch Trotzphasen. Beltz.
- Herzberg, R. & Stollhoff, L. (2022): Gelassen durch den Erziehungsalltag. Beltz.
- Nora Imlau (2020): So viel Freude, so viel Wut. Kösel.

Impressum



Autorin & Herausgeberin
Angelique Ebing
kontakt@familieleicht.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV
Angelique Ebing

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Haftungsausschluss (Disclaimer)

Dieses E-Book ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernommen werden.

Eltern bleiben in ihrer Verantwortung, Entscheidungen für ihr Kind eigenständig zu treffen und im Zweifel fachlichen Rat (z. B. Kinderarzt, Hebamme, Erziehungsberatung) einzuholen.

Markennamen & Quellen

Alle erwähnten Markennamen, Buchtitel oder Internetseiten sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Sie dienen ausschließlich der Information und Veranschaulichung.