

# Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

## Ein Lob an die Wut

Dein Kind durch gefühlstarke Momente begleiten

Vertiefung und Übungen zum Papilio-Elternschätzevideo



Unser Präventionspartner:

**BARMER**

## Wissenswertes für Dich!

Dieses Übungsheft enthält hilfreiche Informationen und anregende Übungen für den Alltag mit Deinem Kleinkind.

### Das erfährst Du in diesem Heft:

- ▶ Was die „Autonomiephase“ ist und warum sie für Dein Kind so wichtig ist
- ▶ Warum Dein Kind in dieser Zeit oft herausfordernd wirkt
- ▶ Was Deinem Kind in diesen Momenten wirklich hilft

## Einleitende Worte

Dieses Heft begleitet durch eine Entwicklungsphase, in der es keine einfachen Rezepte gibt – denn jedes Kind, jede Familie und jede Situation ist einzigartig. Erwachsene, die Kinder begleiten, bringen bereits Wissen, Erfahrung und Intuition mit. Sie kennen ihr Kind mit den Stärken, Bedürfnissen und Eigenheiten. Darauf baut dieses Heft auf. Es möchte darin unterstützen, dem eigenen Gespür zu vertrauen und Anregungen für den Alltag zu geben.

Die Autonomiephase – die Zeit gefühlstarker Momente – ist eine bedeutsame Entwicklungsphase. Kinder entdecken ihren eigenen Willen, lernen, sich abzugrenzen, und entwickeln Schritt für Schritt ihre Selbstständigkeit. Gleichzeitig wird diese Phase von vielen als herausfordernd, anstrengend und emotional fordernd erlebt.

Wesentlich ist es, beide Perspektiven im Blick zu behalten: die Entwicklung des Kindes ebenso wie die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Erwachsenen.

### 1. Was heißt eigentlich „Autonomiephase“?

Viele sprechen auch von „Trotzphase“. Doch das Wort kann leicht den Eindruck erwecken, dass Kinder in dieser Zeit bewusst gegen ihre Eltern oder Bezugspersonen rebellieren oder sie sogar provozieren möchten.

In Wirklichkeit geht es um mehr – und der Begriff „Autonomiephase“ beschreibt es treffender: Es ist die Zeit, in der Dein Kind merkt, dass es einen eigenen Willen hat und Dinge selbst entscheiden möchte. Auch wenn diese Phase bekannt ist, zeigt sie sich im Alltag oft anders als erwartet.

Bis zur Autonomiephase warst Du es gewohnt, dass Dein Kind Dich brauchte – für fast alles. Du hattest eine klare Rolle: Du hast Dich gekümmert, versorgt, Nähe und Sicherheit gegeben. Deine Aufgabe war eindeutig – und Dein Kind nahm sie dankbar an. Doch plötzlich verändert sich etwas :

Dein Kind entdeckt sich selbst – als eigenständige Person, mit eigenen Wünschen, Meinungen, Vorlieben – und einem sehr klaren Willen.

Auch wenn diese Phase für Dich manchmal anstrengend sein kann, ist sie ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung Deines Kindes.

Hinter dem „Allein-machen-wollen“ versteckt sich das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit.

## Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

Es bedeutet, dass Dein Kind merkt: Ich kann etwas tun und es hat eine Wirkung.

## Warum ist das wichtig?

Weil Dein Kind dadurch erlebt: Ich kann etwas bewirken.

Das stärkt sein Selbstvertrauen. Es traut sich mehr zu, probiert Neues aus und gibt bei Schwierigkeiten nicht so schnell auf.

So entwickelt es ein Gefühl dafür: *Ich bin wertvoll und kann etwas bewegen.*

## Wann fängt es an?

Die Autonomiephase beginnt meist zwischen dem 18. Lebensmonat und dem dritten Geburtstag. Es gibt keine feste Grenze – manche Kinder zeigen schon mit einem Jahr ein starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, bei anderen dauert es etwas länger.

Diese Phase verläuft bei jedem Kind anders: Mal still und vorsichtig, mal laut und wild, manchmal fast unmerklich. Sie kommt in Wellen, begleitet das Kind über mehrere Jahre hinweg und bringt immer neue Herausforderungen und Chancen mit sich.

## Wichtig:

Die Art und Weise, wie Dein Kind die Autonomiephase zeigt – und wie lange diese Phase dauert – hat nichts damit zu tun, ob Dein Kind weniger oder besser entwickelt, ist als andere.

Jedes Kind ist einzigartig – mit seiner eigenen Persönlichkeit, seinen individuellen Eigenschaften, und die Entwicklung verläuft in einem ganz eigenen Tempo.

## 2. „Mensch, ärgere Dich nicht“ oder doch?!

Bevor es um eine kurze Reise durch die Autonomiephase geht, lohnt sich ein Blick auf ein Gefühl, das viele Eltern und Bezugspersonen besonders herausfordert: die Wut. Dieses Heft lädt dazu ein, der Wut mit einer neuen Perspektive zu begegnen – und ihr Raum zu geben – das heißt, das Gefühl da sein zu lassen, ohne es zu bewerten oder zu unterdrücken.

Wut wird oft als negatives Gefühl beschrieben und vor allem mit anstrengenden Situationen verbunden. Vielleicht kennst Du das: Dein Kind will sich nicht anziehen. Stattdessen wirft es sich wütend auf den Boden, schreit, strampelt und lässt sich durch nichts beruhigen. Du stehst daneben – unter Zeitdruck, innerlich gestresst – und weißt nicht, wie sich die Situation gut lösen lässt.

Solche Momente sind herausfordernd und belastend. Sie sollen nicht verharmlost oder kleingeredet werden. Gleichzeitig hilft der Blick darauf, dass Gefühle – und dazu gehört auch die Wut – immer einen Grund haben. Auch das Verhalten und die Reaktion Deines Kindes entstehen nicht zufällig.

Wenn Wut als Signal verstanden wird, lässt sich ihre positive und konstruktive Funktion besser erkennen. Hinter der Wut Deines Kindes können unterschiedliche Absichten und Bedürfnisse stecken, die gesehen und begleitet werden wollen.

Dieses Wissen kann dabei helfen, die Gefühle Deines Kindes besser zu verstehen und es in diesen intensiven Gefühlserleben zu begleiten.

### **Wichtig:**

Du spielst eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Dein Kind durch starke Gefühle zu begleiten. Dein Kind lernt den Umgang mit seinen Gefühlen nicht allein. Es braucht Dich in diesen Momenten – präsent, zugewandt und als sichere Begleitung.

### 3. Auf das Verstehen kommt es an!

Wut bei kleinen Kindern gehört dazu. Sie ist ein normales Gefühl und ein Teil des Großwerdens.

Wut ist kein schlechtes Verhalten und kein Zeichen dafür, dass etwas falsch läuft. Sie zeigt, dass Dein Kind gerade etwas braucht oder ihm etwas zu viel ist. Mit Wut beginnt Dein Kind zu lernen, seine Gefühle zu spüren und mit ihnen umzugehen.

Wenn Dein Kind seine Gefühle zeigen darf – auch Wut – und dabei nicht allein gelassen wird, lernt es nach und nach, wieder ruhiger zu werden. Es merkt, wie es mit Enttäuschung und Frust umgehen kann, ohne davon überwältigt zu sein.

Um das Verhalten Deines Kindes besser zu verstehen, hilft es, genauer hinzuschauen:

#### Was möchte Dein Kind mit seiner Wut zeigen – und was braucht es gerade?

##### 1. „Ich zeige Dir, was ich brauche“ – Wut macht Bedürfnisse sichtbar

Wenn Dein Kind wütend wird, zeigt es Dir, dass ein wichtiges Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist.

Das kann zum Beispiel der Wunsch nach Nähe, Aufmerksamkeit, Ruhe, Unterstützung oder Selbstbestimmung sein.

In diesen Momenten beginnt Dein Kind, sich seiner eigenen Wünsche, Gefühle und Grenzen bewusst zu werden. Es lernt:

*Ich habe Bedürfnisse – und ich darf sie zeigen.*

Das hilft Deinem Kind, sich selbst wertvoll zu fühlen



## 2. „Ich will es allein machen“ – Wut schützt Autonomie

Dein Kind möchte vieles selbst machen. Es will mitentscheiden und zeigen, was es kann.

Wut entsteht oft dann, wenn das nicht möglich ist – zum Beispiel, wenn es schnell gehen muss, Regeln feststehen oder jemand anderes ents

Mit seiner Wut zeigt Dein Kind:

*Ich möchte mitreden. Ich möchte selbst etwas entscheiden.*

Das ist kein Widerstand gegen Dich. Es ist ein wichtiger Schritt, bei dem Dein Kind lernt, sich selbst zu vertrauen und seinen eigenen Weg zu finden.

## 3. „Ich sage es Dir so“ – Wut als Form von Kommunikation

Einfacher: Kleine Kinder können noch nicht sagen, was sie fühlen oder brauchen.

Wut ist oft ihr Weg, das zu zeigen.

Schreien, Weinen, Toben oder Sich-auf-den-Boden-Werfen sind Versuche Deines Kindes, Dir mitzuteilen:

*Mir ist das gerade zu viel.*

*Ich komme allein nicht weiter.*

Je besser Dein Kind darin begleitet wird, desto eher kann es später Worte statt Wut finden.

## Der Kern der Sache

Situationen, in denen Dein Kind Wut spürt und zeigt, sind keine Störungen des Alltags – sie sind wertvolle Lernmomenten. Dabei geht es nicht immer um einen unerfüllten Wunsch. Oft fehlen ihm noch die Worte für das, was es gerade braucht. Wut ist seine Sprache. Durch Deine Begleitung lernt Dein Kind, Gefühle zu erkennen, auszuhalten und Schritt für Schritt selbst zu regulieren.

Deine Nähe und Deine Präsenz sind dabei entscheidend.

Drei Dinge sind besonders wichtig:

1. Zeige Deinem Kind: Es ist ok, wütend zu sein.
2. Bleibe in seiner Nähe, auch wenn es vielleicht sagt: „Geh weg!“
3. Versuche, gelassen zu bleiben, auch wenn es anstrengend für Dich ist. So bist Du ein Vorbild für Dein Kind

## 4. Auf die Bedürfnisse kommt es an – und auf die Situation auch!

Kinder zeigen uns ihre Bedürfnisse nicht immer leise oder klar. Oft tun sie es mit starken Gefühlen, Widerstand oder Rückzug. Für Erwachsene kann das herausfordernd sein – besonders im Alltag, wenn Zeit und Energie knapp sind.

In diesen Momenten hilft es, nicht nur auf das Verhalten zu schauen, sondern auf das, was dahinter liegt: ein Bedürfnis nach Sicherheit, Mitbestimmung, Zeit, Nähe oder Orientierung. Gleichzeitig kommt es auch auf die Situation an – darauf, was gerade möglich ist, für das Kind und für Dich.

Die folgenden Beispiele laden dazu ein, typische Alltagssituationen aus einer bedürfnisorientierten Perspektive zu betrachten. Sie zeigen, wie Verbindung, Klarheit und kleine Anpassungen im Umgang viel bewirken können – ohne perfekt sein zu müssen.

### 1. Sichere Bindung – das emotionale Zuhause

#### Worum es geht

Dein Kind braucht Sicherheit – besonders dann, wenn Gefühle stark sind.

#### Typische Situation

Im Supermarkt ist viel los. Dein Kind möchte ein Eis, Du sagst Nein. Es schreit, weint oder wirft sich auf den Boden.

#### Was Dein Kind zeigt

Die vielen Reize und die Enttäuschung sind gerade zu viel. Dein Kind ist überfordert.

#### Was hilft

- ▶ Gefühle benennen („Du bist enttäuscht.“)
- ▶ Nähe und Sicherheit zeigen („Ich bin da.“)
- ▶ Wenige Worte, ruhig bleiben

#### Merksatz

Ein Wutanfall gehört zur Entwicklung dazu.

## 2. Mitentscheiden dürfen – kleine Wahlfreiheiten

### Worum es geht

Dein Kind möchte mitentscheiden und selbst etwas auswählen dürfen.

### Typische Situation

Dein Kind soll sich anziehen, weigert sich aber, schreit oder rennt weg.

### Was Dein Kind zeigt

Es geht weniger um die Kleidung, sondern um die Frage: Wer entscheidet?

### Was hilft

- ▶ Zwei klare Wahlmöglichkeiten („Mütze oder Kapuze?“)
- ▶ Humor (z.B. „die Mütze spricht und sucht den Kopf“)
- ▶ Rituale („Erst anziehen, dann ein Lied.“)

### Merksatz

Kinder brauchen Verbindung, bevor sie kooperieren.

## 3. Zeit zum Ausprobieren – im eigenen Tempo

### Worum es geht

Dein Kind möchte Dinge selbst machen und erleben, dass es das kann.

### Typische Situation

Am Morgen möchtest Du los, Dein Kind zieht sich langsam selbst an.

### Was Dein Kind zeigt

Es möchte es alleine schaffen – auch wenn es noch Zeit braucht.

### Was hilft

- ▶ Zeitfenster einplanen, wenn möglich
- ▶ Ehrlich sein, wenn Hilfe nötig ist („Heute helfe ich Dir, weil wir es eilig haben.“)

### Merksatz

Selbermachen stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit.

## 4. Gefühle wahrnehmen und benennen

### Worum es geht

Deinem Kind ist gerade alles zu viel.

### Typische Situation

Dein Kind schreit, weint oder tobt, weil etwas nicht geklappt hat.

### Was Dein Kind zeigt

Das Gefühl ist stärker als die Worte, die es gerade zur Verfügung hat.

### Was hilft

- ▶ ruhig bleiben
- ▶ Gefühle benennen
- ▶ präsent sein

„Ich sehe, wie wütend Du bist weil ... – und ich bleibe bei Dir.“

### Merksatz

Gefühle dürfen da sein und brauchen Begleitung.

## 5. Bedürfnisse und Wünsche in Worte fassen

### Worum es geht

Dein Kind möchte sich verstanden fühlen.

### Typische Situation

Beim Essen schiebt Dein Kind den Teller weg oder sagt: „Ich will das nicht.“

### Was Dein Kind zeigt

Oft geht es um Mitbestimmung oder ein anderes Bedürfnis – nicht nur ums Essen.

### Was hilft

- ▶ Bedürfnisse benennen („Du möchtest etwas anderes.“)
- ▶ kleine Portionen
- ▶ kein Zwang, Alternativen anbieten

### Merksatz

Wenn Druck wegfällt, entsteht Entspannung

## 6. Klare Grenzen – liebevoll gesetzt

### Worum es geht

Kinder brauchen Erwachsene, die Verantwortung übernehmen und eigene Grenze benennen.

### Typische Situation

Am Abend ist Dein Kind müde, unruhig oder schnell gereizt – Du auch.

### Was Dein Kind zeigt

Es braucht Orientierung und Führung.

### Was hilft

- ▶ Wahrnehmen, was los ist („Ich merke, dass du müde bist“)
- ▶ Die eigene Grenze benennen („Mir ist wichtig, dass du jetzt zur Ruhe kommst“)
- ▶ Klarheit anbieten („Ich begleite dich.“)

### Merksatz

Klarheit schafft Sicherheit – in Beziehung.

## 7. Struktur und Rituale

### Worum es geht

Wiederkehrende Abläufe geben Halt.

### Typische Situation

Dein Kind spielt konzentriert, soll aber aufräumen oder ins Bett gehen.

### Was Dein Kind zeigt

Übergänge fallen schwer, besonders wenn sie plötzlich kommen.

### Was hilft

- ▶ Ankündigungen („Noch zwei Lieder, dann gehen wir ins Bad“)
- ▶ Gleichbleibende Abläufe (zuerst Zähne putzen, dann den Schlafanzug anziehen usw.)
- ▶ Rituale (ein Lied oder eine Geschichte vor dem Zubettgehen)

### Merksatz

Rituale machen Übergänge leichter.

## 8. Eltern, die nicht perfekt, aber echt sind

### Worum es geht

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern Erwachsene, die ehrlich und verlässlich sind.

### Typische Situation

Der Tag war anstrengend. Du bist müde, gestresst oder überfordert und wirst lauter, als Du es eigentlich wolltest.

### Was Dein Kind zeigt

Es erlebt, dass auch Erwachsene Gefühle haben und manchmal an ihre Grenzen kommen.

### Was hilft

- ▶ Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen:  
(„Das war gerade nicht gut von mir“)
- ▶ ehrlich benennen, was nicht gut gelaufen ist:  
(„Ich habe mich erschreckt und war zu schnell“)
- ▶ Verbindung wieder herstellen („Jetzt können wir weitermachen.“)

### Merksatz

Ehrlichkeit in schwierigen Momenten stärkt Beziehung und Vertrauen.

## 5. Auf die Reaktion/Selbstreflexion kommt es an!

### Selbstreflexion: Was macht das mit Dir?

Jede herausfordernde Situation mit Deinem Kind kann eine Einladung sein, auch Dich selbst besser zu verstehen. Denn nicht nur das Verhalten Deines Kindes zählt – sondern auch, wie Du die Situation erlebst: Deine Gefühle, Deine Grenzen und das, was Dich innerlich bewegt.

Die folgenden Fragen unterstützen Dich dabei, freundlich und ehrlich auf Dich selbst zu schauen.

Du musst nichts „richtig“ machen. Schreib nur für Dich. Alles, was da ist, darf da sein.

## 1. Rückblick auf eine konkrete Situation

### Was ist passiert?

Beschreibe eine herausfordernde Situation mit Deinem Kind – möglichst konkret:



### Was ist vorher passiert?



### Wie hast du in diesem Moment reagiert?



### Wie hat dein Kind reagiert?



## 2. Du, Deine Gefühle und Deine Bedürfnisse

### Welches Gefühl kam bei Dir auf?

(z. B. Wut, Ohnmacht, Frust, Ärger, Hilflosigkeit...)



### Was steckt hinter Deinem Gefühl? Welches Bedürfnis war bei Dir unerfüllt?

( z. B. Ruhe, Verständnis, Wertschätzung, Ordnung, usw.)



---

---

---

### Was hättest Du Dir in dem Moment gewünscht?

(z. B. mehr Zeit, Unterstützung, Mitgefühl, Abstand...)



---

---

---

## 3. Dein Kind, seine Gefühle und seine Bedürfnisse

### Was steckt hinter dem Gefühl Deines Kindes?

#### ► Sichere Bindung – das emotionale Zuhause

*Konnte ich meinem Kind zeigen: Du bist sicher – auch mit deinen Gefühlen?*

- Ja, ich war präsent und einfühlsam
- Teilweise
- Nein – es war mir zu viel

Gedanken dazu: .....

#### ► Mitentscheiden dürfen – kleine Wahlfreiheiten

*Gab es eine Möglichkeit, mein Kind mitentscheiden zu lassen?*

- Ja – z. B. zwischen zwei Optionen
- Nein – es war keine Zeit
- Ich habe ihm zu viel Entscheidung überlassen

Gedanken dazu: ...

## Zeit zum Ausprobieren – im eigenen Tempo

*Konnte mein Kind selbst etwas tun oder wurde es unterbrochen?*

- Es hatte Zeit
- Ich habe gedrängt
- Ich war gestresst und wollte schnell durch

Gedanken dazu: .....

## Gefühle benennen und begleiten

*Habe ich das Gefühl meines Kindes benannt oder bewertet?*

- Ich habe benannt („Du bist wütend – und ich bin da“)
- Ich habe versucht zu beruhigen
- Ich habe mich zurückgezogen

Gedanken dazu:

## Bedürfnisse und Wünsche verbalisieren

*Habe ich meinem Kind geholfen, zu verstehen, was es gerade braucht?*

- Ja – ich habe Worte angeboten
- Ich war selbst zu angespannt
- Ich wusste nicht, was es braucht

Gedanken dazu: .....

## Klare Grenzen – liebevoll gesetzt

*Habe ich eine Grenze gesetzt – ruhig, aber bestimmt?*

- Ja – mit Worten und Haltung
- Ich war inkonsequent
- Ich war zu gestresst

Gedanken dazu: .....

## Was nehme ich aus dieser Situation mit?

*Ein Satz für mich selbst oder eine Erkenntnis, die mir hilft.*



.....

.....

.....

## Ein Lob an Dich: Was hat gut funktioniert – auch wenn es nur klein war?



.....

.....

.....

## Abschließende Gedanken

Gefühlsstarke Momente gehören zur Autonomiephase und sind völlig normal. Sie sind Teil der Entwicklung Deines Kindes und zeigen, dass es beginnt, seine eigenen Grenzen und Wünsche zu entdecken.

Auch wenn diese Momente herausfordernd sein können, hilft es, zu wissen, dass sie ein wichtiger Schritt im Wachstumsprozess sind.

Wenn Du mehr über die Entwicklung Deines Kindes verstehst, kannst Du besser mit solchen Situationen umgehen und Dein Kind auf eine positive Weise begleiten.

Diese herausfordernden Momente werden immer wieder passieren: das gehört dazu. Aber die Haltung, die Du in diesen Momenten einnimmst, verändert alles. Deine ruhige und empathische Reaktion gibt Deinem Kind Sicherheit und hilft ihm, mit seinen Gefühlen besser umzugehen.

Es geht also weniger darum, diese Momente zu vermeiden, sondern darum, wie Du damit umgehst. Deine verständnisvolle Haltung unterstützt das Vertrauen und fördert die emotionale Entwicklung Deines Kind

## Literatur

Juul J. (2020): *Dein selbstbestimmtes Kind*. München: Kösel-Verlag.

Oerter R & Montada L. (2008): *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz Verlag.

Wedewardt L. & Hohmann K. (2021): *Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten in Krippe, Kita und Kindertagespflege*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Thompson, R. A. (2019). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 84(3), 31–39.

<https://doi.org/10.1111/mono.12402>

Die „Papilio-Elternschätze: Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3, einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Informationen zum Gemeinschaftsprojekt findest du hier:

[www.barmer.de/a006294](http://www.barmer.de/a006294)

[www.papilio.de/u3](http://www.papilio.de/u3)

Weitere Videos sowie Vertiefungen und Übungen findest du auf

[www.papilio.de/elternschaetze](http://www.papilio.de/elternschaetze)

## Autorin:

Angela Patanè

## Kontakt

Papilio gGmbH

Am Alten Gaswerk 2

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 5670

[info@papilio.de](mailto:info@papilio.de)

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



Unser Präventionspartner:

