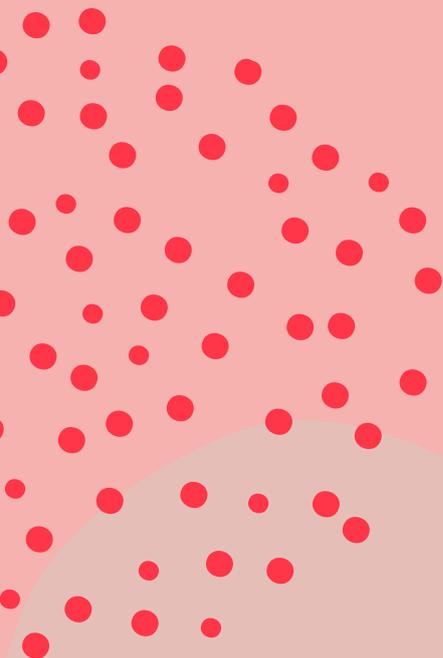
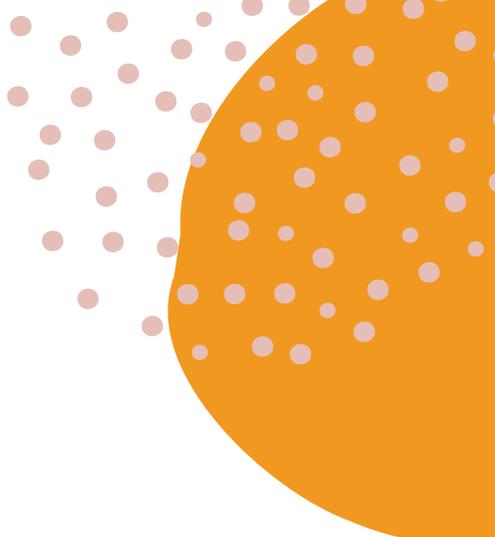


Workbook zum Vortrag Kinderhaus Lonsee

GEFÜHLSTARKE KINDER
ENTSPANNT BEGLEITEN





Impressum

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichkeitsmachung.

HAFTUNGSAUSSCHUSS

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Workbook beschriebenen Ziele.

DIE AUTORIN

Petra Trautwein, Königswieser Str. 81, 82131 Gauting petratrautwein.com

Facebook: Petra Trautwein Schulerfolg. Einfach. Gemacht.

Instagram: [@petra.trautwein.lernexpertin](https://www.instagram.com/petra.trautwein.lernexpertin)

LinkedIn: Petra Trautwein





“Jedes Kind hat
das Recht auf eine
glückliche und
selbstbewusste
Persönlichkeit -
trotz Schule”

Petra Trautwein



Wie schön, dass du da bist!

Herzlich willkommen beim Vortrag in Lonsee!

Schön, dass du hier bist. Vielleicht kennst du das: Dein Kind ist eben noch fröhlich, plötzlich weint es untröstlich oder rastet aus. Du fragst dich, warum es so intensiv fühlt – und wie du ihm helfen kannst, ohne selbst aus der Ruhe zu geraten.

Dieses Workbook gibt dir das nötige Wissen und praktische Werkzeuge an die Hand. Es zeigt dir, warum Kinder so starke Emotionen erleben und wie du sie begleiten kannst, ohne in Machtkämpfe zu geraten. Denn du bist der sichere Hafen für dein Kind – und das ist eine große Verantwortung, aber auch eine wunderbare Chance.

Du bist hier, weil du weißt, dass das Familienleben weit mehr bieten kann als nur den täglichen Stress und deine Sorgen. Jeder Wunsch, den du für dein Kind hast, jeder Traum von einem glücklichen und selbstbewussten Start in ein geniales Leben, beginnt hier bei dir.

Lass uns gemeinsam auf diese inspirierende Reise gehen und das Beste aus unserem Familienleben machen. Denn: Jedes Kind hat das Recht auf eine selbstbewusste und glückliche Persönlichkeitsentwicklung.

Herzlich: Deine

Per Trüdel

Warum fühlen Kinder so intensiv

Ein Blick ins Gehirn

Kinder erleben Emotionen viel direkter als Erwachsene. Der Grund liegt in der Entwicklung ihres Gehirns. Der Teil, der für Impulskontrolle und Vernunft zuständig ist – der präfrontale Kortex – ist noch nicht ausgereift. Stattdessen übernimmt das limbische System die Steuerung, wo Gefühle wie Angst, Wut und Freude entstehen. Das bedeutet:

- ◆ Gefühle überrollen Kinder mit voller Wucht – sie haben noch keine Strategie, um sich selbst zu regulieren.
- ◆ Die Amygdala, das „Alarmzentrum“ des Gehirns, reagiert auf jede vermeintliche Bedrohung – egal ob real oder nicht.
- ◆ Kinder brauchen die Co-Regulation durch uns Erwachsene – sie lernen, Emotionen zu steuern, indem wir sie ruhig begleiten.

💡 Stell dir die Amygdala wie einen Rauchmelder vor. Sie schlägt Alarm, egal ob ein echtes Feuer brennt oder nur ein Toast anbrennt. Kinder brauchen unsere Hilfe, um zu verstehen, wann eine Situation wirklich brenzlich ist – und wann nicht.



Wie du Kinder in großen Gefühlen begleitest

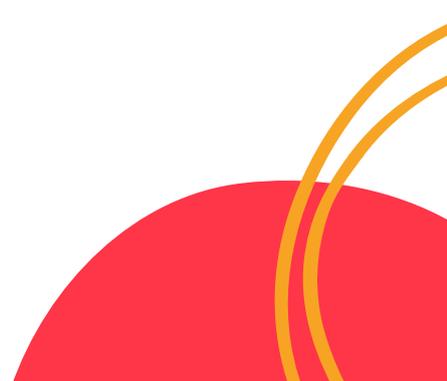
✗ Diese Reaktionen helfen nicht:

- ⊘ „Jetzt beruhig dich mal!“ (Emotionen lassen sich nicht auf Knopfdruck ausschalten.)
- ⊘ „Das ist doch kein Grund zum Weinen!“ (Für dein Kind ist es aber ein Riesenproblem.)
- ⊘ „Wenn du jetzt nicht aufhörst, dann...!“ (Drohungen verstärken das Gefühl, unverstanden zu sein.)

✔ Diese Strategien helfen:

- 1 Gefühle benennen & annehmen: „Ich sehe, du bist richtig wütend.“
- 2 Nähe & Sicherheit geben: „Ich bin da, wenn du mich brauchst.“
- 3 Selbstregulation vorleben: „Ich atme einmal tief durch, dann kann ich besser nachdenken.“

💡 Studien zeigen: Kinder verarbeiten Emotionen schneller, wenn sie ihre Gefühle benennen können. Deine ruhige Präsenz hilft ihnen, wieder in Balance zu kommen.



Selbstbestimmung vs. Grenzen: Der richtige Mix

Kinder wollen selbst entscheiden – doch gleichzeitig brauchen sie klare Orientierung. Zu viel Freiheit kann überfordern, zu viele Regeln einengen. Unser Job als Eltern ist es, die Balance zu finden.

◆ Warum Selbstbestimmung wichtig ist:

Kinder müssen ausprobieren und eigene Entscheidungen treffen – das stärkt ihr Selbstvertrauen. Studien zeigen, dass Kinder, die mitentscheiden dürfen, weniger Wutausbrüche haben.

◆ Warum Grenzen wichtig sind:

Sie geben Halt und machen die Welt berechenbar. Stellt euch vor, ihr fahrt durch eine fremde Stadt ohne Straßenschilder. Chaos, oder? Genauso geht es Kindern ohne klare Orientierung.

💡 Grenzen setzen ohne Machtkämpfe:

✓ Klare, nachvollziehbare Regeln: „Wir halten an der Straße an, weil es gefährlich ist.“

✓ Konsequenz ohne Strenge: „Ich verstehe, dass du noch spielen willst, aber wir gehen jetzt nach Hause.“

✓ Verbindliche Regeln mit Wahlmöglichkeiten: „Willst du die blaue oder die rote Jacke anziehen?“

👉 Regel für Eltern: Sei freundlich, aber bestimmt. Kinder brauchen keine Chefs, sondern liebevolle Leuchttürme.

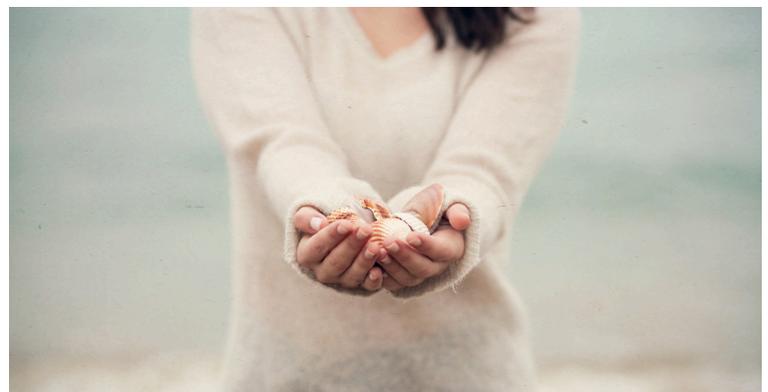
Elternübung: Wie reagiere ich auf starke Emotionen?

1 Denke an eine Situation, in der dein Kind eine intensive Emotion zeigt.

2 Wie reagierst du meistens? (Beruhigen, schimpfen, ignorieren?)

3 Welche Reaktion hilft wirklich? Welche verschärft die Situation?

🔍 Perspektivwechsel: Stell dir vor, du hast einen anstrengenden Tag, und jemand sagt: „Jetzt stell dich nicht so an!“ – Wie fühlst du dich? Genau so geht es deinem Kind, wenn wir seine Gefühle kleinreden.



10 Tipps für den entspannten Umgang mit Kindergefühlen

- ✓ 1. Alle Gefühle sind erlaubt – der Umgang damit ist entscheidend.
- ✓ 2. Kinder können starke Emotionen nicht alleine regulieren – sie brauchen uns als Anker.
- ✓ 3. Selbstbestimmung ist wichtig – aber in einem sicheren Rahmen.
- ✓ 4. Wenige, aber konsequente Regeln geben Sicherheit.
- ✓ 5. Kinder testen Grenzen nicht, um uns zu ärgern – sondern um die Welt zu verstehen.
- ✓ 6. Ein „Nein“ ist okay – aber es muss klar, freundlich und nachvollziehbar sein.
- ✓ 7. Ruhe bewahren hilft mehr als lange Erklärungen im Wutanfall.
- ✓ 8. Unsere eigene emotionale Regulation ist der Schlüssel – Kinder lernen von uns.
- ✓ 9. Rituale und Strukturen erleichtern den Alltag.
- ✓ 10. Perfektion ist nicht das Ziel – sondern kleine, kontinuierliche Veränderungen.

Abschlussgedanken:

Elternsein ist eine Reise. Es gibt keinen perfekten Weg. Aber wenn wir unsere Kinder in ihren Gefühlsstürmen begleiten, statt gegen sie zu kämpfen, schenken wir ihnen die wichtigste Fähigkeit: mit Emotionen gesund umzugehen.

Vielleicht gibt es Tage, an denen es nicht klappt. Das ist okay. Jeder Tag ist eine neue Chance.

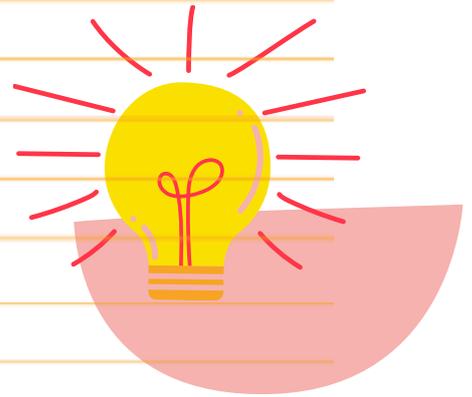
💡 Merksatz für den Alltag:

👁👁 Ein Kind, das mit starken Emotionen kämpft, braucht keine Strafe – es braucht einen Menschen, der versteht. 🧡

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen. Dein Kind wird es dir danken. 🧡

DIE UMSETZUNG:

mit diesen Schritten starte ich ab morgen



Wenn die Stimmung auf dem Nullpunkt ist

Erziehung ist eine echte Herausforderung und die Medienerziehung ist der schwierigste Teil! Aber keine Sorge: du bist nicht alleine und du musst es nicht alleine schaffen.

Du bist nicht der erste Elternteil, der Hilfe benötigt. Deshalb sind wir hier, um dich zu unterstützen, wie wir bereits viele Hundert andere Eltern vor dir unterstützt haben.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir dir helfen können:

Raus aus dem Schulchaos - Der ganzheitliche Ratgeber für dein entspanntes Familienleben. Bestelle dir mein Buch direkt [hier](#) bei [Amazon](#) oder als signiertes Exemplar direkt bei [mir](#) (nur Deutschland & Österreich möglich).

Du möchtest **meine persönliche Unterstützung**? Buche dir hier einen kostenfreien Beratungstermin, in dem wir schauen, wie ich dich in einem 1:1 oder sogar **VIP Coaching** unterstützen kann bei deinen ganz persönlichen Herausforderungen.

Du möchtest alleine für dich und in deinem Tempo lernen? Dann schau dir meine Kurse an: Im "leichter lernen Online-Kurs" geht's um Lernstrategien und Lerntypen für mehr Schulerfolg.

In "Enzünde den Funken": smarte Strategien für starke Kids geht es darum, wie du als Elternteil dein Kind stärken kannst.

"SmartMom Happy Kids" ist ein Mindset-Kurs für Mütter, wo es darum geht, wie du deinen Anteil am Chaos erkennen und transformieren kannst und die Anerkennung für dich findest, die du dir so sehr wünschst.



Du willst der Erfolgscoach deines Kindes werden? In der [Ausbildung zum SmartKids Coach®](#) zeige ich dir, wie du dein Kind so begleitest, dass du seine Fähigkeiten und Potenziale weckst und es entspannt durch die Schule kommt. Auch alle anderen Themen wie Stärken stärken, Medienerziehung, Achtsamkeit und Superkräfte für dein Kind wirst du nach meiner eingetragenen Methode lernen. Und du kannst damit auch andere Kinder coachen und dir eine Selbständigkeit aufbauen.

Und zum Abschluss lade ich dich gerne noch in meinen Podcast "Schulerfolg. Einfach. Gemacht." bei deinem Lieblings-Podcastanbieter oder auf meine Website [petratrautwein.com](#) ein.



petratrautwein.com/termine

petratrautwein.com/kurse

petratrautwein.com/smartkidsakademie



SmartKids Coach [®]

So wirst du zum Erfolgscoach deines Kindes



Mindset Basics

**Coaching-
Techniken
für Kinder**



**Ressourcen
&
Potenziale
stärken**



**Gehirn
gerecht
lernen**



Coaching Praxis 
Erfolgsteams, Community
12 Wochen Coaching-Programm

Bonus: Business Starter



Medien als Herausforderung Nr 1 für Eltern in der Erziehung:

Online Workshop mit Praxisworkbook für die Umsetzung
nur 27 Euro hier bestellen:

<https://myablefy.com/s/smartkidsacademy/smartparenting-medienworkshop>

