

# 10 TIPPS für genervte Eltern

Von **CLAUDIA WEINGÄRTNER**

Berlin - **Tobsuchtsanfall vor dem Süßigkeitenregal, Ringkampf beim Zähneputzen: Das kennt jeder, der Mama/Papa/Oma/Opa eines Kleinkindes ist - die Trotzphase.**

Jetzt hat Österreichs bekannteste Mama-Bloggerin Christina Tropper (36, [www.einerschreitimmer.com](http://www.einerschreitimmer.com)) mit ihrem Mann Alexander (39, Pädagoge) einen Survivalguide\* für alle (Groß-)Eltern kurz vor dem Nervenzusammenbruch geschrieben.

In BILD gibt das Ehepaar zehn Überlebens-Tipps.

## 1. BALDRIAN

Ein kühler Kopf und Nerven aus Stahl - das sind die Zauberformeln. Alternativ hilft Ihnen Baldrian (kein Scherz). Fakt ist: Die Trotzphase geht vorbei - ob Sie nun verzweifeln oder nicht.

## 2. AUGENHÖHE ACHTEN

Klar, man kann nicht jeden Tag Spaghetti kochen, weil das Kind die so gerne isst. Aber man kann Kompromisse eingehen. Nehmen Sie die Wünsche Ihres Kindes ernst. Es ist auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung.

## 3. GELBE KROKODILE

Lenken Sie Ihr Kind ab! Mit Feuerwehrauto & Co. - oder Notlügen: „Guck mal, da fliegt ein gelbes Krokodil!“ Funktioniert auch meist: alle Knöpfe im Lift drücken.

## 4. TIMING PERFEKTIONIEREN

Kinder rasten aus, wenn sie müde oder hungrig sind, gerne im Bus oder Supermarkt. Warum? Weil sie von den vielen Reizen überfordert sind. Deshalb: Hektik vermeiden, Zeitpuffer einplanen.

## 5. REGELN FÜR ALLE

Natürlich verwöhnen Oma und Opa die Kids - aber Grundregeln (Fernsehzeiten, Naschen, Zu-Bett-geh-Rituale) sollten für alle gelten.

## 6. LOGISCH BLEIBEN

Erklären Sie kindgerecht, warum Dinge gemacht werden müssen: „Die Sonne geht schlafen, darum gehen wir auch schlafen.“ Sätze wie „Weil es so ist!“ helfen nicht weiter.

## 7. FREIHEITEN GEBEN

Es ist wie mit dem Chef im Büro: Wenn er Sie nur machen lässt, dann ist das Ergebnis oft richtig gut! Ohne Druck, ohne Zwang. Lassen Sie Ihr Kind Dinge erforschen und experimentieren.

## 8. FLIEHEN SIE

Gehen Sie, wenn Ihr Kind gerade explodiert und Sie kurz davor sind. Dreimal durchatmen, nach einer Minute zurückkehren. Bewirkt Wunder!

## 9. NICHT SCHIMPFEN

Wenn Ihr Kind trotz, dann tut es das, weil es nicht anders KANN - nicht, weil es Sie ärgern will. Nehmen Sie es nicht persönlich.

## 10. KEIN MACHTKAMPF

Die Trotzphase ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. So genervt Sie auch sind: Spielen Sie keine Machtspiele, dann verlieren alle Beteiligten.



\*„Die Trotzphase ist kein Ponyhof - Der Eltern-Survival-Guide“ erscheint heute im TRIAS-Verlag, 128 Seiten, 14,99 Euro

Foto: PR

Christina und Alexander Tropper mit ihren Kindern



Foto: PRESSSTHEBUTTON

Jetzt im Handel

# WERDEN SIE ZUM TABELLENFÜHRER!

Jetzt in SPORT BILD: Die Magnet-Tabelle für die Bundesliga und die 2. Bundesliga!



Heft + Tabelle für nur **3,90 €**



Jetzt unter [sportbild.de/tabelle17](http://sportbild.de/tabelle17) versandkostenfrei sichern.

Heft ohne Tabelle 1,90 €

Ohne geht nicht.

