

SO FORTHILFE BEI KRISEN MIT KINDERN

# SOS – ELTERN GUIDE

von  
Sabine  
Wolf



[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](https://erziehungsnotfall.com)



ÜBERSICHT

# INHALT

**Über mich** [Seite 4](#)

**Die Idee: Erziehungsnotfall** [Seite 5](#)

**Einleitung** [Seite 6](#)

**Mini Eltern-Selbst-Check** [Seite 7](#)

**Mein Kind tobt und hört nicht auf** [Seite 8](#)

**Mein Kind will nicht schlafen** [Seite 10](#)

**Mein Kind will nicht i.d. Kindergarten** [Seite 12](#)

**Mein Kind schlägt, tritt oder beißt** [Seite 14](#)

**Mein Kind provoziert mich ständig** [Seite 16](#)



---

**Mein Kind will sich nicht anziehen** [Seite 18](#)

---

**Mein Kind isst nicht** [Seite 20](#)

---

**Geschwister streiten und eskalieren** [Seite 22](#)

---

**Mein Kind läuft weg** [Seite 24](#)

---

**Mein Kind räumt nicht auf** [Seite 26](#)

---

**Ich selbst bin kurz vorm Ausrasten** [Seite 28](#)

---

**Fazit** [Seite 31](#)

---

**Eltern-Selbst-Check 2.0** [Seite 32](#)

---

**Weiterführende Hilfe** [Seite 36](#)

---

ÜBER

# Sabine Wolf

Als Notfallpädagogin und selbst Mama weiß ich, wie schnell der Familienalltag an die Nerven gehen kann.

Seit vielen Jahren begleite ich Eltern in Krisensituationen und habe unzählige Strategien entwickelt, die *wirklich* im Alltag funktionieren.

Mein Ziel: Dir in stressigen Momenten Sicherheit und neue Kraft zu geben.

## FIND ME

Email :  
[office@erziehungsnotfall.com](mailto:office@erziehungsnotfall.com)

Website :  
[Erziehungsnotfall.com](https://erziehungsnotfall.com)

Social Media  
[@erziehungsnotfall](https://www.instagram.com/erziehungsnotfall)



[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](https://erziehungsnotfall.com)

ZU BEGINN

# Die Idee

Manchmal fühlt sich der Familienalltag an, wie ein kleiner Ausnahmezustand. Dein Kind schreit, wirft sich auf den Boden oder weigert sich auch nur einen Schritt zu machen und du merkst, wie dein Geduldsfaden immer dünner wird.

Genau für solche Momente habe ich diesen SOS Eltern Guide geschrieben.

Hier findest du sofort umsetzbare Strategien, die dir helfen, dein Kind zu beruhigen, selbst wieder runterzukommen und die Situation in den Griff zu bekommen.



*Kurz, verständlich und praxiserprobt, damit aus Stress wieder Nähe und ein bisschen Leichtigkeit werden kann.*

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

*"Ich liebe mein Kind, aber manchmal könnte ich einfach nur schreien, weglaufen oder alles hinschmeißen!"*



## SOS ELTERN GUIDE

***Mach es dir leicht: kurz lesen, tief durchatmen, anwenden und wieder handlungsfähig sein.***

Dieser Guide ist dein schneller Helfer, wenn zu Hause gerade nichts mehr geht. Du musst ihn nicht von vorne bis hinten lesen – spring einfach direkt zu der Situation, die gerade bei euch eskaliert.

- Wähle die passende SOS-Situation aus dem Inhaltsverzeichnis.
- Setze zuerst die Akut-Tipps um – sie helfen dir, die Krise sofort zu entschärfen.
- Lies anschließend die kurzen Alltagstipps, um langfristig entspannter zu bleiben.



## AUSWERTUNG:

- 0-1x Ja: Du bist gestresst, aber handlungsfähig – bleib achtsam.
- 2-3x Ja: Du bist im gelben Bereich – der Guide wird dir helfen, Druck rauszunehmen.
- 4-5x Ja: Eltern-Notfall! Starte direkt mit den SOS-Seiten und entlaste dich sofort.



## MINI

# Selbst-Check

## Bist du im Eltern-Notfall?

Beantworte spontan mit Ja oder Nein:

1. Fühlst du dich im Alltag oft überfordert oder gereizt?
2. Hast du manchmal das Gefühl, gleich zu explodieren?
3. Wünschst du dir regelmäßig einfach nur Ruhe und Abstand von allem?
4. Passiert es, dass du laut wirst oder schreist, obwohl du es nicht willst?
5. Hast du manchmal den Gedanken: „Ich kann einfach nicht mehr“?

## SOS NOTFALL 1

# Mein Kind tobt & schreit

Es fühlt sich an, als würdest du jeden Moment selbst explodieren ...



01

### HOCKE UND BLICKKONTAKT

Geh sofort auf Augenhöhe. Sprich langsam und ruhig: „Ich bin hier.“ Dein Kind spürt Sicherheit, ohne dass du diskutierst oder erklärst.

02

### REIZ-STOPP

Schalte Fernseher, Musik und grelles Licht aus. Ein ruhiger Raum hilft, dass das Nervensystem deines Kindes sich überhaupt wieder beruhigen kann.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## KÖRPERANKER

Wenn dein Kind es zulässt, lege eine Hand sanft auf den Rücken oder Arm. Körperliche Nähe wirkt regulierend und gibt das Gefühl: „Ich bin nicht allein.“



## WENN GAR NICHTS GEHT

Verlasse für 30 Sekunden den Raum, atme tief, komm gesammelt zurück.



***Nach jeder Wutwelle folgt ein Moment der Erschöpfung – da fängt die Verbindung wieder an.***

Dein Kind kann seine Gefühle noch nicht steuern, aber es spürt deine Ruhe stärker als jedes Wort.

## SOS NOTFALL 2

# Mein Kind will nicht schlafen

Du bist völlig erschöpft und dein Kind scheint noch stundenlang wach zu bleiben.



01

### RUHIGE ROUTINE

Dimme das Licht, sprich leise und führe jeden Abend die gleiche Abfolge durch. Kinder brauchen Wiederholung, um zur Ruhe zu kommen.

02

### KÖRPERKONTAKT NUTZEN

Setz dich neben das Bett, halte eine Hand oder streichle sanft den Rücken. Deine Nähe signalisiert Sicherheit und Entspannung.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## ATMUNG ANLEITEN

Atme selbst langsam und tief, lass dein Kind deinen Rhythmus spüren. Kinder übernehmen unbewusst die ruhigere Atmung und finden so leichter in den Schlaf.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Verlasse kurz das Zimmer, atme tief durch, trinke ein Glas Wasser und komm mit neuer Ruhe zurück. Dein Nervensystem überträgt sich direkt auf dein Kind.



***Irgendwann siegt die Müdigkeit und ein ruhiger, beständiger Rahmen führt dein Kind dorthin.***

Schlaf beginnt nicht im Kopf, sondern in der sicheren Verbindung zu dir.

### SOS NOTFALL 3

# Mein Kind will nicht in den Kindergarten

Der Morgen fühlt sich an wie ein Kampf und schon vor dem Frühstück liegen deine Nerven blank.



01

## EFÜHLE SPIEGELN

Sag ruhig und klar: „Du willst heute nicht gehen, das ist schwer für dich, ich verstehe das.“ Dein Kind fühlt sich verstanden, statt gedrängt.

02

## MINISCHRITTE MACHEN

Teile den Morgen in kleine Aufgaben auf: erst anziehen, dann frühstücken, dann los. Kleine Erfolge senken den Widerstand.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## SICHERHEITSANKER GEBEN

Ein Kuscheltier, ein Zettel von dir oder ein kleines Ritual beim Abschied hilft deinem Kind, sich nicht allein zu fühlen.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Mach eine kurze Pause, geh in ein anderes Zimmer, atme tief und komme gesammelt zurück. Dein Kind braucht deine Ruhe mehr als deine Worte.



***Der Abschied bleibt vielleicht kurz schmerzhaft, aber deine Gelassenheit macht ihn leichter.***

Kinder trauen sich loszulassen, wenn sie spüren, dass du innerlich feststehst.

## SOS NOTFALL 4

# Mein Kind schlägt, tritt oder beißt

Plötzlich eskaliert alles. Dein Kind schreit, schlägt oder beißt, und du spürst, wie deine Wut hochkocht.



01

### SOFORTIGE SICHERHEIT

Geh auf Abstand oder sichere dein Kind sanft, damit niemand verletzt wird. Zuerst Ruhe in die Situation bringen.

02

### WENIGER REDEN, MEHR WIRKEN

Keine langen Erklärungen. Kurzer Satz, ruhige Stimme: „STOPP. Ich bin da.“ Konsequente Grenze aufzeigen.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

03

### KÖRPERLICHE ENTLADUNG ERMÖGLICHEN

Lass dein Kind in ein Kissen hauen, auf den Boden stampfen oder einen Ball werfen. Energie braucht ein Ventil.

04

### WENN GAR NICHTS GEHT

Dreh dich weg, atme tief, zähl langsam bis zehn – dein ruhiges Nervensystem ist die wichtigste Bremse.



***Nach dem Sturm kommt der Moment der Nähe – nutze ihn für leisen Trost statt für Vorwürfe.***

Dein Kind zeigt Hilflosigkeit, keine Bosheit. Deine Ruhe ist der Schlüssel.

## SOS NOTFALL 5

# Mein Kind provoziert mich ständig

Du spürst, wie dich jede kleine Aktion deines Kindes auf die Palme bringt & du kurz vorm Explodieren bist.



01

### INNERLICH STOPP SAGEN

Bevor du reagierst, atme einmal tief und zähle bis drei. Unterbricht den Impuls, sofort zu schreien.

02

### KLARE, KURZE ANSAGE

Kein Diskutieren, kein Erklären – ein Satz, feste Stimme: „So nicht.“

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

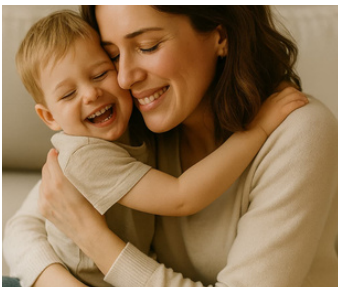
## AUFMERKSAMKEIT UMLENKEN

Biete sofort eine neue, klare Aufgabe oder Aktivität an, um die Spirale zu unterbrechen.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Verlasse den Raum für eine Minute, bewege dich, schüttle die Hände aus und atme 3x tief durch. So schützt du dich, bevor du laut wirst.



***Provokation verliert ihre Macht, wenn du ruhig und klar bleibst.***

Kinder testen Grenzen, aber du entscheidest, ob und wie das Spiel weitergeht.

## SOS NOTFALL 6

# Mein Kind will sich nicht anziehen

Der Morgen läuft, die Zeit drängt und dein Kind steht nackt da und weigert sich, auch nur eine Socke anzuziehen.



01

### WAHL STATT ZWANG

Gib nur zwei klare Optionen: „Willst du das rote oder das blaue Shirt?“ Entscheidungen machen Kinder kooperativer.

02

### ANZIEHEN SPIELERISCH MACHEN

Lass dein Kind dich zuerst anziehen oder starte ein „Wer ist schneller?“ Spiel, Bewegung und Spaß lösen Blockaden.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## VORBEREITUNG AM VORABEND

Kleidung gemeinsam aussuchen und bereitlegen.  
So gibt es morgens weniger Raum für  
Diskussionen.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Atme tief durch, geh für eine halbe Minute raus,  
komm gesammelt zurück. Druck macht nur alles  
schlimmer.



*Oft hilft schon ein kleiner  
Perspektivwechsel, um aus dem  
Machtkampf auszusteigen.*

Weniger Streit entsteht, wenn dein Kind  
Mitbestimmung und klare Strukturen  
spürt.

## SOS NOTFALL 7

# Mein Kind isst nicht

Der Tisch ist gedeckt, du hast dir Mühe gegeben und dein Kind sagt nur: „Bäh, ess ich nicht!“



01

### RUHE BEWAHREN

Sag neutral: „Okay, dann isst du jetzt nicht.“ Kein Streit, kein Druck, das entspannt die Situation sofort.

02

### MINISCHRITTE ANBIETEN

Biete winzige Portionen oder einen Probierlöffel an. Kleine Hürden fühlen sich machbarer an.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## VORBILD STATT ZWANG

Iss selbst in Ruhe und mit Genuss. Kinder lernen durch Beobachten, nicht durch Diskussionen.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Mache eine kurze Essenspause, gehe aus der Situation raus und atme tief durch. Gelassenheit ist im Moment wichtiger als ein leerer Teller.



***Druck am Tisch macht jedes Kind satt an Frust, nicht an Essen.***

Entspannung statt Kampf sorgt dafür, dass Kinder irgendwann von selbst probieren.

## SOS NOTFALL 8

# Geschwister streiten und eskalieren

Plötzlich schreien, schubsen und heulen beide. Du stehst da und weißt nicht, wen du zuerst retten sollst.



01

### SOFORT TRENNEN

Bringe die Kinder räumlich auseinander, ohne Schuldzuweisungen. Sicherheit geht vor Analyse.

02

### RUHE STATT WORTE

Sprich leise und klar: „STOPP. Erstmal durchatmen.“ Dein Tonfall wirkt stärker als jede Predigt.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## EINZELN WAHRNEHMEN

Geh kurz zu jedem Kind allein, lass es seine Gefühle rauslassen. Das senkt die Eskalation.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Zieh dich kurz zurück, atme tief und fokussiere dich. Nur ein ruhiger Elternteil kann den Sturm stoppen.



***Erst wenn die Emotionen runter sind, können die Kinder wieder miteinander reden.***

Trennung, Ruhe und klare Präsenz sind der schnellste Weg aus dem Chaos.

## SOS NOTFALL 9

# Mein Kind rennt weg oder reagiert nicht auf „Stopp!“

Dein Herz rast, weil dein Kind plötzlich losrennt und es hört einfach nicht auf dich.



01

### SOFORTIGE SICHERHEIT

Renne hinterher, sichere dein Kind und bring es an einen festen Ort. Gefahr geht immer vor Erziehung.

02

### KURZE, KLARE ANSAGE

Kein Schreien, kein langer Vortrag. Ein festes, tiefes „Stopp!“ und Augenkontakt wirken am stärksten.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## ÜBEN IM ALLTAG

Trainiere „Stopp“ spielerisch zu Hause oder im Garten, damit dein Kind in echten Gefahrenmomenten reagieren kann.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Nimm dir (wenn möglich) 30 Sekunden, um selbst runterzukommen. Panik überträgt sich sofort auf dein Kind.



***Sicherheit kommt immer vor  
Moralpredigt – erst Ruhe, dann  
reden.***

Kinder lernen Grenzen am besten, wenn du klar, ruhig und konsequent handelst.

## SOS NOTFALL 10

# Mein Kind will nicht aufräumen

Manchmal hast du das Gefühl, du redest gegen Wände. Spielzeug überall, aber dein Kind rührt sich nicht und deine Nerven liegen blank.



01

### AUFRÄUMEN IN KLEINEN SCHRITTEN

Sag nicht: „Räum dein Zimmer auf!“ Das überfordert. Gib stattdessen eine einzige, klare Aufgabe: „Stell bitte die Autos in die Kiste.“

02

### MACH ES SPIELERISCH & SICHTBAR

Stell einen Timer auf 5 Minuten und mach daraus ein Spiel: „Schaffen wir es, alle Kuscheltiere ins Bett zu bringen, bevor der Wecker klingelt?“

## TEAMWORK STATT BEFEHL

Jüngere Kinder brauchen dich als Vorbild.

Setze dich dazu, nimm ein Spielzeug in die Hand und sag: "Wir räumen das zusammen weg, dann sind wir schnell fertig."



## WENN GAR NICHTS GEHT

Lass das Zimmer 24 Stunden so, wie es ist.

Viele Kinder merken schnell, dass sie in ihrem eigenen Chaos nicht spielen können, das motiviert stärker als jede Diskussion.



***Aufräumen ist keine Strafe, sondern eine Fähigkeit, die dein Kind lernen darf.***

Und du begleitest es Schritt für Schritt dahin. Spielerisch mit Leichtigkeit und Freude.

SOS - SONDER - NOTFALL

# Ich selbst bin kurz vorm Ausrasten!

Dein Puls hämmert, du willst nur noch schreien oder weglaufen – alles ist zu viel.



01

## PHYSISCH RAUS AUS DER SITUATION

Geh für 30-60 Sekunden in einen anderen Raum,  
atme tief, spüre deine Füße auf dem Boden.  
Distanz verhindert Ausrasten.

02

## KÄLTE-RESET

Hände, Gesicht unter kaltes Wasser halten oder ein  
kaltes Glas an die Stirn drücken -> schockt dein  
Nervensystem sanft zurück in die Ruhe.

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## ATEMFOKUS

Atme vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Dein Herzschlag beruhigt sich automatisch.



## WENN GAR NICHTS GEHT

Sag laut „Stopp!“ – auch zu dir selbst und geh notfalls kurz vor die Tür, um deine Fassung zurückzuholen.



*Du darfst zuerst für dich sorgen, bevor du dein Kind wieder begleitest.*

**Starke Eltern sind die, die sich selbst rechtzeitig schützen, bevor sie explodieren.**

***"Du bist keine schlechte Mutter und kein schlechter Vater, nur weil du an deine Grenzen kommst."***

**HILFE HOLEN - STÄRKE ZEIGEN**



[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## FAZIT

# Du bist stärker, als du denkst

Jeder Tag mit Kindern kann sich wie ein Marathon voller Hürden anfühlen und trotzdem stehst du jeden Morgen wieder auf.

Du bist keine schlechte Mutter und kein schlechter Vater, nur weil du an deine Grenzen kommst.

***Deine Stärke zeigt sich genau jetzt: Du suchst Hilfe, bleibst da und kämpfst für dein Kind und dich.***

Du bist nicht schuld, dass es manchmal eskaliert. Du bist die Lösung.

## „Warum passiert das immer uns?“

Das Verhalten deines Kindes ist kein Angriff auf dich. Es ist ein Hilferuf. Kinder zeigen mit ihrem Verhalten, was sie innerlich gerade fühlen: Überforderung, Unsicherheit oder der Wunsch, gesehen zu werden.

Niemand kann jeden Tag perfekt reagieren. Es geht nicht darum, nie zu schreien oder immer geduldig zu sein. *Es geht darum, Strategien zu haben, um nach schwierigen Momenten wieder in deine Stärke zurückzufinden.*





### **Kinder spüren alles.**

Wenn du wütend, gestresst oder müde bist, fühlt dein Kind das sofort. Es reagiert darauf, manchmal noch wilder oder stiller als vorher. Darum beginnt echte Veränderung bei dir: ein tiefer Atemzug, eine klare Haltung, ein liebevoller Blick können schon den Unterschied machen.

Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Kleine Schritte verändern Großes. Schon ein ruhiger Moment, eine klare Ansage oder ein bewusstes Zuhören kann das Chaos kippen – von Kampf hin zu Verbindung.

***Vergiss nicht: Dein Kind braucht dein Herz, nicht deine Perfektion.***

Es wird sich später nicht daran erinnern, wie aufgeräumt das Haus war oder ob du immer gelächelt hast.

***Es wird sich daran erinnern, dass du geblieben bist, selbst wenn es schwierig war.***



[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

***"Jeder Tag ist eine neue  
Chance. Du darfst Fehler  
machen. Du darfst stolpern.  
Wichtig ist nur, dass du immer  
wieder aufstehst - für dein Kind  
und für dich selbst."***

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](http://ERZIEHUNGSNOTFALL.COM)

## SELBSTREFLEXION

# Dein kurzer Eltern-Check

*Manchmal sind wir schneller am Limit, als wir es merken.*

Nimm dir 1 Minute und frage dich ehrlich:

### 1. Was triggert mich gerade wirklich?

Ist es das Verhalten meines Kindes – oder meine eigene Erschöpfung, Stress im Job, Sorgen oder Schlafmangel?

### 2. Wie geht es mir körperlich und emotional?

Bin ich angespannt, müde, hungrig, überreizt oder innerlich leer?

### 3. Reagiere ich gerade aus Liebe oder aus Erschöpfung?

Wenn du merkst, dass Wut, Frust oder Hilflosigkeit die Kontrolle übernehmen – dann ist das ein Warnsignal.



***Manchmal fühlt sich der Familienalltag an, als würdest du nur noch Brände löschen.***

Du liebst dein Kind – und trotzdem gibt es Tage, an denen du einfach nicht mehr kannst.

Genau dafür gibt es [Erziehungsnotfall.com](https://erziehungsnotfall.com).

Hier findest du Soforthilfe, verständliche Erklärungen und Tools, die dir zeigen:

Du bist nicht allein. Du musst das nicht perfekt können.

Und jeder Tag ist eine neue Chance, anders zu reagieren.

**Weil starke Eltern das größte Geschenk für ihre Kinder sind.**



**[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](https://erziehungsnotfall.com)**

*Unsere Mission ist es, Eltern stark zu machen – ohne Schuldgefühle, ohne Druck, aber mit klaren Lösungen.*

[ERZIEHUNGSNOTFALL.COM](https://erziehungsnotfall.com)

## WARNSIGNALE HOLE DIR SOFORT HILFE, WENN ...

- ...du merkst, dass du schreist, schüttelst oder Gewaltimpulse hast.
- ...du dich dauerhaft hilflos, wütend oder leer fühlst.
- ...dein Kind immer wieder extrem ängstlich, aggressiv oder apathisch wirkt.
- ...du alleine keine Entlastung mehr findest.

*Hilfe zu holen ist kein Versagen – es ist echte Stärke.*

## HILFE & RESSOURCEN FÜR AKUTE KRISEN



- Elterntelefon RAT auf Draht (AT): 142
- Telefonseelsorge (DE/AT/CH): 0800 – 111 0 111
- Nummer gegen Kummer (DE): 0800 – 111 0 550
- Krisenintervention & Notruf: 112 bei akuter Gefahr

Greif zum Telefon, bevor du zusammenbrichst. Dein Kind braucht dich stark!