

SOS-ELTERN-GUIDE

Soforthilfe



Hilfe, wenn dein Familienalltag kippt
10 häufige Erziehungsnotfälle · 3 klare Schritte

Mag. Sabine Wolf
Notfall- und Krisenpädagogin · Traumapädagogin



Wenn gerade nichts mehr geht ...

Manchmal kippt der Familienalltag innerhalb weniger Sekunden. Dein Kind schreit, schlägt oder verweigert alles und auch deine eigene Anspannung steigt. Dieser Guide zeigt dir bei zehn häufigen Erziehungsnotfällen, was du jetzt konkret tun kannst: mit drei klaren Schritten, verständlichen Worten und ohne Schuldzuweisungen.

Lies nur den Notfall, den du gerade brauchst. Beginne mit der Soforthilfe und beschäftige dich erst später mit den Hintergründen.

„Wenn alles zu viel wird, braucht es
Klarheit, Halt und einen nächsten Schritt.“

Über mich



Ich bin Pädagogin, Notfall- und Krisenpädagogin sowie Traumapädagogin. Seit über 18 Jahren begleite ich Kinder und Familien in belastenden Situationen, fachlich fundiert, klar und mit einem besonderen Blick auf das, was in akuten Momenten wirklich hilft.

Als Mutter weiß ich zugleich, dass Eltern nicht immer ruhig, geduldig und souverän reagieren können. Überforderung bedeutet nicht, dass du versagt hast. Oft fehlt in schwierigen Situationen einfach ein klarer nächster Schritt.

Mit [Erziehungsnotfall.com](https://www.erziehungsnotfall.com) und diesem Guide möchte ich dir genau diese Orientierung geben: konkrete Soforthilfe ohne Schuldzuweisungen, verständliches Wissen über kindliches Verhalten und die Sicherheit, auch in Krisen wieder handlungsfähig zu werden.

Sabine Wolf



Inhalt

Notfälle 1–2

Mein Kind hört nicht · Mein Kind hat einen Wutanfall

05

Notfälle 3–4

Schlagen, Treten oder Beißen · Medieneskalation

09

Notfälle 5–6

Nicht schlafen · Nicht in Kindergarten oder Schule

13

Notfälle 7–8

Plötzliches Weglaufen · Nicht aufräumen

17

Notfälle 9–10

Nicht anziehen · Geschwisterstreit

21

Spezialnotfall

Ich verliere gleich die Kontrolle

26

Hilfsangebote

Hilfe und Anlaufstellen

30



Mein Kind hört nicht

Du hast es schon mehrmals gesagt, doch dein Kind reagiert nicht. Das wirkt schnell wie Absicht oder Widerstand.

Oft ist es jedoch noch ganz im Spiel, am Bildschirm oder in Gedanken und hat deine Aufforderung noch nicht richtig verarbeitet.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

KONTAKT HERSTELLEN

Geh zu deinem Kind, nenne ruhig seinen Namen und warte, bis es dich wahrnimmt.

2

KLAR ANSAGEN

Gib nur einen kurzen, konkreten Auftrag und sage genau, was dein Kind jetzt tun soll.

3

ANFANG BEGLEITEN

Reagiert dein Kind nicht, wiederhole die Ansage einmal und begleite den ersten Schritt.

Mein Kind hört nicht

Wenn nichts mehr geht

Merkst du, dass du immer lauter wirst, stoppe kurz. Atme durch, geh nah zu deinem Kind und sage nur noch einen klaren Satz. Keine Diskussion, keine lange Erklärung.

Warum reagiert mein Kind nicht?

Kinder können ihre Aufmerksamkeit nicht immer sofort wechseln. Besonders beim Spielen, vor dem Bildschirm oder in Übergängen braucht das Gehirn einen Moment, um umzuschalten. Dein Kind hört dich dann möglicherweise, verarbeitet die Aufforderung aber noch nicht.

Was hilft beim nächsten Mal?

Stelle zuerst Kontakt her und gib nur einen Auftrag gleichzeitig. Formuliere konkret statt allgemein: nicht „Räum auf“, sondern „Leg die Bausteine in die Kiste“. Bleib in der Nähe, bis dein Kind begonnen hat.



*Weniger rufen. Näher hingehen.
Klar sagen, was jetzt passiert.*

Mein Kind hat einen Wutanfall

Dein Kind schreit, weint oder wirft sich auf den Boden und ist kaum erreichbar.

Im Wutanfall ist sein Stresssystem überlastet, es kann jetzt nicht vernünftig zuhören oder sich einfach beruhigen.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

RUHE BEWAHREN

Atme kurz durch, sprich leise und bleib in der Nähe deines Kindes.

2

SICHERHEIT GEBEN

Räume Gefahren weg und halte andere Kinder auf Abstand.

3

WENIG REDEN

Benenne kurz das Gefühl und warte, bis dein Kind ruhiger und wieder ansprechbar wird.

Mein Kind hat einen Wutanfall

Wenn nichts mehr geht

Merkst du, dass du selbst die Kontrolle verlierst, bringe dein Kind an einen sicheren Ort und nimm kurz Abstand. Atme durch, hole Unterstützung und kehre zurück, sobald du wieder ruhig handeln kannst.

Warum zuerst Sicherheit herstellen?

Im Wutanfall kann dein Kind seine Impulse kaum steuern. Es handelt nicht überlegt, sondern aus starker Überforderung. Entferne Gefahren und setze eine klare Grenze: Gefühle dürfen sein – Verletzen nicht.

Was hilft in diesem Moment?

Viele Worte, Fragen oder Zuschauer erhöhen den Stress. Sprich wenig, reduziere Reize und dränge keinen Körperkontakt auf. Deine ruhige, klare Anwesenheit hilft deinem Kind, langsam wieder aus dem Alarmzustand herauszufinden.



*Sicherheit schaffen. Wenig sprechen.
Ruhig die Führung behalten.*

Mein Kind schlägt, tritt oder beißt

Dein Kind schlägt, tritt oder beißt und du musst sofort reagieren.

Dahinter stecken oft starke Wut, Überforderung oder fehlende Impulskontrolle. Das erklärt das Verhalten, macht es aber nicht erlaubt.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

SOFORT STOPPEN

Geh dazwischen und unterbrich die Handlung klar, ruhig und unmittelbar.

2

ALLE SCHÜTZEN

Trenne die Beteiligten und bringe ausreichend Abstand in die Situation.

3

GRENZE BENENNEN

Sage kurz: „Wut ist erlaubt. Schlagen, Treten und Beißen nicht.“

Mein Kind schlägt, tritt oder beißt

Wenn nichts mehr geht

Kannst du die Situation allein nicht sicher stoppen, trenne die Beteiligten räumlich und hole Unterstützung. Droht du selbst die Kontrolle zu verlieren, nimm kurz Abstand, sobald alle sicher sind.

Warum sofort stoppen?

In hoher Erregung kann dein Kind seine Impulse kaum steuern. Blockiere Schläge oder Tritte nur so weit, wie es unmittelbar zum Schutz nötig ist. Vermeide langes Festhalten, Beschämung oder Gegenaggression.

Was hilft danach?

Sprich erst darüber, wenn dein Kind wieder ruhig ist. Benenne die Grenze und zeige eine Alternative: „Sag Stopp, komm zu mir oder geh einen Schritt zurück.“ So lernt dein Kind, Wut anders auszudrücken.



Wut darf sein.

Schlagen, Treten und Beißen nicht.

Medien führen zur Eskalation

Die Medienzeit ist vorbei und dein Kind schreit, beschimpft dich oder verweigert sich völlig. In diesem Moment erreichen Erklärungen und Diskussionen dein Kind kaum noch.

Jetzt geht es darum, die Eskalation sicher zu stoppen, die Grenze ruhig zu halten und wieder etwas Ruhe herzustellen.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

KLAR BEENDEN

Sage einmal ruhig und eindeutig: „Die Medienzeit ist jetzt vorbei.“

2

GERÄT SICHERN

Entferne das Gerät ruhig aus der Situation und räume gefährliche Gegenstände weg.

3

GRENZE HALTEN

Bleibe erreichbar, diskutiere aber nicht weiter und ändere die Entscheidung nicht.

Medien führen zur Eskalation

Wenn nichts mehr geht

Drohst du selbst die Kontrolle zu verlieren, Sorge zuerst für Sicherheit und nimm kurz Abstand. Hole Unterstützung. Medienregeln und Konsequenzen besprecht ihr erst später.

Warum eskaliert das Ende so schnell?

Der Wechsel von starker Bildschirmreizung zum plötzlichen Ende kann Frust und Stress auslösen. In hoher Erregung kann dein Kind nicht sinnvoll verhandeln oder Regeln aufnehmen.

Was hilft in diesem Moment?

Sprich wenig, vermeide ein Gerangel um das Gerät und setze keine neuen Strafen. Halte die angekündigte Grenze ruhig ein und warte, bis dein Kind wieder ansprechbar ist.



Wut darf sein. Werfen, Beschimpfen und Verletzen nicht. Die Grenze bleibt bestehen.

Mein Kind will nicht schlafen

Es ist Schlafenszeit, doch dein Kind steht immer wieder auf, ruft nach dir oder beginnt neue Verhandlungen. Das kann schnell anstrengend und endlos wirken.

Oft ist dein Kind noch nicht ausreichend zur Ruhe gekommen, braucht Nähe oder versucht, den Übergang in die Nacht hinauszuzögern.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

TAG KLAR BEENDEN

Sage ruhig und eindeutig, dass jetzt Schlafenszeit ist und der Tag beendet wird.

2

REIZE REDUZIEREN

Dimme das Licht, reduziere Geräusche und beginne keine neuen Aktivitäten mehr.

3

GRENZE WIEDERHOLEN

Bleibe erreichbar und wiederhole nur: „Jetzt ist Ruhezeit. Ich bin da.“

Mein Kind will nicht schlafen

Wenn nichts mehr geht

Merkst du, dass du die Geduld verlierst, stelle sicher, dass dein Kind sicher ist, und nimm kurz Abstand. Atme durch oder bitte eine andere Bezugsperson, dich abzulösen.

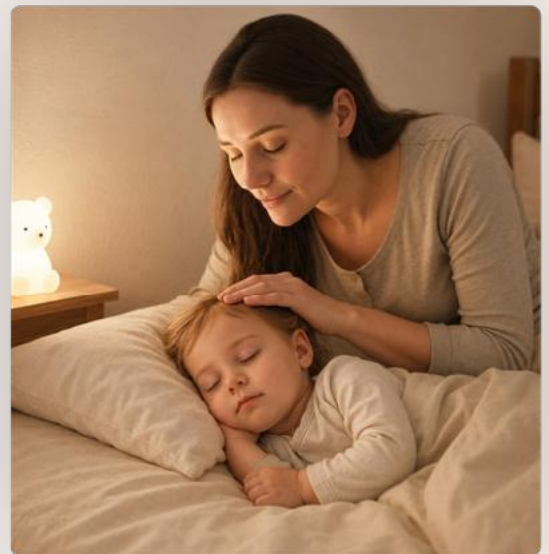
Warum den Tag klar beenden?

Je mehr gesprochen, angeboten oder verhandelt wird, desto wacher bleibt dein Kind. Ein kurzer, vertrauter Ablauf signalisiert: Der Tag ist vorbei, jetzt darf der Körper zur Ruhe kommen.

Was hilft in diesem Moment?

Halte Licht, Stimme und Bewegung ruhig.
Bleibe freundlich, aber beginne nichts Neues.

Anhaltende Schlafprobleme klärt ihr tagsüber, nicht mitten in der Nacht.



Du musst nicht sofort schlafen.

Aber jetzt ist Ruhezeit. Ich bin da.

SOS-NOTFALL 6

Mein Kind will nicht in den Kindergarten oder in die Schule

Dein Kind weint, klammert sich fest oder weigert sich mitzugehen. Der Abschied wird immer schwieriger und du spürst, wie deine eigene Anspannung steigt.

Jetzt braucht dein Kind Sicherheit, einen klaren Ablauf und ruhige Führung.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

RUHIG VORBEREITEN

Kündige den Ablauf früh und klar an: zuerst anziehen, dann losgehen, dann verabschieden.

2

DEN NÄCHSTEN SCHRITT BEGLEITEN

Gib nur eine kleine Aufgabe, zum Beispiel: „Jetzt ziehen wir die Schuhe an“, und hilf beim Anfang.

3

SICHER ÜBERGEBEN

Bleibe beim klaren Plan, begleite dein Kind bis zur Bezugsperson und verabschiede dich kurz und verlässlich.

Mein Kind will nicht in den Kindergarten oder in die Schule

Wenn nichts mehr geht

Kann dein Kind gar nicht übergeben werden, hole die zuständige Fachkraft dazu. Bleibe ruhig und vermeide Druck, Drohungen oder ein körperliches Hineinzwingen.

Warum den Übergang klar führen?

Lange Diskussionen machen Kinder oft noch unsicherer. Ein vorhersehbarer Ablauf und eine klare Botschaft geben Orientierung, auch wenn dein Kind weint oder protestiert.

Wann braucht es mehr Unterstützung?

Bei wiederholter starker Angst, körperlichen Beschwerden oder anhaltender Verweigerung reicht konsequentes Durchziehen nicht aus. Dann müssen die Ursachen gemeinsam mit Kindergarten oder Schule geklärt werden.



*Ich sehe, dass es dir schwerfällt. Du bist hier
sicher. Ich komme wieder.*

Mein Kind läuft plötzlich weg

Dein Kind läuft plötzlich auf die Straße, über einen Parkplatz oder aus deinem Blickfeld. Das ist ein Schreckmoment, in dem nur die unmittelbare Sicherheit zählt.

Jetzt braucht dein Kind keine lange Erklärung, sondern eine klare Ansage und dein sofortiges Handeln.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

LAUT STOPPEN

Rufe klar, deutlich und mit wenigen Worten:
„Stopp! Bleib stehen!“

2

SOFORT SICHERN

Gehe unmittelbar hinterher und halte dein Kind sicher an der Hand oder bei dir.

3

ERST DANACH ERKLÄREN

Sage erst in Sicherheit:
„Weglaufen ist gefährlich. Du bleibst jetzt bei mir.“

Mein Kind läuft plötzlich weg

Wenn nichts mehr geht

Bleibt dein Kind nicht zuverlässig bei dir, halte es an der Hand, trage es oder sichere es im Kinderwagen. An gefährlichen Orten gibt es keine Verhandlung.

Warum sofort stoppen?

Kinder können Geschwindigkeit, Verkehr und Folgen noch nicht sicher einschätzen. Eine kurze, laute Stopp-Anweisung erreicht dein Kind schneller als Fragen oder Erklärungen.

Was hilft danach?

Übt später an einem sicheren Ort: stehen bleiben, zurückkommen und an der Hand gehen. Am Gefahrenort wird nicht diskutiert, dort wird zuerst geschützt.



Ich lasse dich jetzt nicht los.

Meine Aufgabe ist, dich sicher zu halten.

Mein Kind räumt nicht auf

Das Zimmer ist voller Spielsachen und dein Kind weigert sich aufzuräumen. Die Aufforderung „Räum dein Zimmer auf“ ist jetzt oft zu groß und unübersichtlich.

Dein Kind braucht einen kleinen, klaren Auftrag und einen gemeinsamen Anfang, damit es überhaupt ins Tun kommt.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

GEMEINSAM BEGINNEN

Geh zu deinem Kind und beginne die Aufgabe für einen kurzen Moment gemeinsam.

2

AUFGABE VERKLEINERN

Benenne nur einen überschaubaren Schritt, zum Beispiel: „Zuerst kommen die Bausteine in die Kiste.“

3

WEITERMACHEN ÜBERGEBEN

Hilf kurz mit und übergib deinem Kind anschließend eine kleine, klare Aufgabe.

Mein Kind räumt nicht auf

Wenn nichts mehr geht

Reduziere die Aufgabe auf fünf Gegenstände: „Wir räumen jetzt nur fünf Dinge weg. Du entscheidest, welche.“ Danach darf Schluss sein.

Warum verweigert mein Kind?

„Aufräumen“ ist für viele Kinder eine zu große und unklare Aufgabe. Kleine Teilaufgaben und ein gemeinsamer Start helfen, überhaupt ins Handeln zu kommen.

Was hilft langfristig?

Kündige das Aufräumen rechtzeitig an und nutze feste, gut erkennbare Plätze. Lass dein Kind möglichst wählen, womit es beginnt.



*Klein beginnen. Gemeinsam starten.
Einen Schritt nach dem anderen.*

Mein Kind will sich nicht anziehen

Ihr müsst los, aber dein Kind läuft weg, zieht die Kleidung wieder aus oder weigert sich komplett.

Je mehr du drängst, desto größer wird der Widerstand. Jetzt braucht es einen klaren Ablauf, wenig Auswahl und deine ruhige Führung.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

KLEINE AUSWAHL GEBEN

Biete nur zwei passende Möglichkeiten an und lass dein Kind zwischen diesen wählen.

2

EINEN SCHRITT BENENNEN

Sage nicht nur „Zieh dich an“, sondern benenne das nächste Kleidungsstück konkret.

3

RUHIG UNTERSTÜTZEN

Beginnt dein Kind nicht, hilf beim ersten Kleidungsstück und übergib dann den nächsten Schritt.

Mein Kind will sich nicht anziehen

Wenn nichts mehr geht

Müsst ihr dringend los, übernimm ruhig das notwendige Anziehen. Sage: „Ich sehe, dass du nicht möchtest. Wir müssen jetzt gehen, deshalb helfe ich dir.“

Warum verweigert mein Kind?

Anziehen bedeutet für Kinder mehrere Schritte, Übergang und Zeitdruck zugleich. Auch kratzende Stoffe, enge Kleidung oder das Unterbrechen des Spiels können Widerstand auslösen.

Was hilft langfristig?

Lege die Kleidung am Vorabend bereit, plane mehr Übergangszeit ein und gib nur zwei passende Möglichkeiten zur Auswahl. Prüfe auch, ob bestimmte Kleidungsstücke unangenehm sind.



*Wenig Auswahl. Ein Schritt nach dem anderen.
Ruhig helfen, wenn es nötig ist.*

Geschwister streiten & eskalieren

Deine Kinder schreien einander an, schlagen, treten oder werfen Dinge. Der Streit ist so eskaliert, dass sie sich nicht mehr selbst stoppen können.

Jetzt zählt zuerst die Sicherheit nicht die Frage, wer angefangen hat.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

SOFORT TRENNEN

Bringe Abstand zwischen die Kinder und entferne gefährliche Gegenstände.

2

VERLETZUNGEN STOPPEN

Sage klar und ohne Diskussion: „Ich lasse nicht zu, dass ihr euch verletzt.“

3

GETRENNT BERUHIGEN

Begleite beide Kinder zunächst einzeln und besprecht den Streit erst später.

Geschwister streiten und eskalieren

Wenn nichts mehr geht

Kannst du beide Kinder nicht gleichzeitig sicher begleiten, bringe sie in getrennte Räume und hole Unterstützung. Sorge zuerst dafür, dass niemand verletzt wird.

Warum nicht sofort klären?

In hoher Erregung können Kinder kaum zuhören, nachdenken oder die Sicht des anderen verstehen. Fragen wie „Wer hat angefangen?“ verlängern den Streit häufig.

Was hilft danach?

Höre beide Kinder nacheinander an. Benenne die Grenze und suche eine konkrete Alternative: Abstand nehmen, „Stopp“ sagen oder eine erwachsene Person holen.



*„Erst trennen und beruhigen.
Danach zuhören und klären.“*

Spezial Notfall

Erschöpfung & Überforderung



„Ich liebe mein Kind. Aber manchmal bin ich so erschöpft, dass ich mich selbst kaum wiedererkenne.“

Überforderung bedeutet nicht, dass du versagt hast. Sie zeigt, dass dein eigenes Stresssystem gerade an seine Grenze kommt.

Im Spezialnotfall erfährst du, was du tun kannst, wenn du merkst: Ich verliere gleich die Kontrolle.

Hinweis

Mehr zu Schuldgefühlen, Erschöpfung und dem Druck, immer ruhig bleiben zu müssen:
Serie „Wenn ich eine bessere Mutter wäre ...“ auf erziehungsnotfall.com

Ich verliere gleich die Kontrolle

Du merkst, wie du immer lauter wirst, dein Körper angespannt ist und du kurz davor bist, zu schreien, zu drohen oder grob zu werden.

Jetzt geht es nicht um Erziehung, sondern zuerst um Sicherheit. Stoppe die Situation, schaffe kurz Abstand und hole Unterstützung, wenn du dich nicht mehr ausreichend kontrollieren kannst.



DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

1

SOFORT STOPPEN

Sage nur: „Ich brauche kurz Abstand. Du bist sicher.“

2

Sicherheit herstellen

Bringe dein Kind an einen sicheren Ort und entferne gefährliche Gegenstände.

3

Abstand und Unterstützung

Schaffe kurz Abstand, ohne dein Kind in Gefahr allein zu lassen. Atme langsam und rufe eine vertraute Person an, wenn du es allein nicht schaffst.

Ich verliere gleich die Kontrolle

Wenn nichts mehr geht

Hast du Angst, dein Kind anzuschreien, zu schlagen oder anderweitig zu verletzen, bleibe nicht allein mit ihm, solange du außer Kontrolle bist. Übergib es sofort einer sicheren erwachsenen Person oder hole akute Unterstützung.

Warum jetzt keine Erziehung?

In starker Überforderung arbeitet dein Körper im Alarmzustand. Denken, Einfühlung und Selbstkontrolle sind dann eingeschränkt. Jede weitere Diskussion erhöht das Risiko, dass die Situation entgleist.

Was hilft danach?

Sprich erst später mit deinem Kind. Übernimm Verantwortung, ohne dich zu rechtfertigen: „Ich war zu laut. Das war nicht in Ordnung.“ Überlege anschließend, welche Entlastung und Unterstützung du regelmäßig brauchst.



Wann du Hilfe holen solltest

Wenn solche Situationen häufiger vorkommen, du Angst vor deinem eigenen Verhalten hast oder dein Kind bereits verletzt wurde, brauchst du zeitnah professionelle Unterstützung. Das ist kein Versagen, sondern Schutz.

Erst Sicherheit. Dann Abstand.

Dann Unterstützung.

*„Du musst nicht jede schwierige
Situation perfekt lösen.
Entscheidend ist, dass du Sicherheit
herstellst und den nächsten
machbaren Schritt gehst.
Auch nach einem lauten Moment
kannst du zurückkommen,
Verantwortung übernehmen und neu
beginnen.“*

– MAG. SABINE WOLF



Zum Abschluss

Was jetzt wichtig bleibt

Dieser Guide ist für akute Situationen gedacht. Nutze zuerst die drei Schritte des passenden Notfalls: Sicherheit herstellen, Anspannung senken und klar führen.



Wenn alle wieder ruhiger sind, kannst du später nach dem Auslöser fragen, die Situation besprechen und gemeinsam eine bessere Lösung für das nächste Mal vorbereiten.

DEINE NÄCHSTEN
SCHRITTE

Beobachte, welche Situationen sich wiederholen. Plane Entlastung frühzeitig ein und hole fachliche Unterstützung, wenn die Belastung anhält, zunimmt oder du dich nicht mehr sicher fühlst.

*Hilfe zu holen ist kein Versagen.
Es schützt dich, dein Kind und eure Beziehung.*

Mehr Soforthilfe, Wissen und Materialien:
erziehungsnotfall.com



Hilfe & Anlaufstellen

Hole sofort Unterstützung, wenn du Angst hast, dein Kind zu verletzen oder die Situation nicht mehr sicher halten kannst. Bringe dein Kind in Sicherheit und rufe eine vertraute erwachsene Person oder bei akuter Gefahr den Notruf.



ÖSTERREICH

Frühe Hilfen: Kostenlose, vertrauliche Familienbegleitung für Schwangere und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren – auch zu Hause.

fruehehilfen.at

Familienberatung: Kostenlose und anonyme Beratung .
familienberatung.gv.at

Rat auf Draht: 147
Telefonseelsorge: 142

Akute Gefahr:
112 · Polizei 133 · Rettung 144

DEUTSCHLAND

Frühe Hilfen (0–3 Jahre)
fruehehilfen.de

Erziehungsberatung
bke.de · bke-beratung.de

Elterntelefon:
0800 111 0 550
Telefonseelsorge: 116 123

Akute Gefahr:
Polizei 110 · Rettung 112



SCHWEIZ

Pro Juventute Elternberatung
058 261 61 61 · 24/7

Die Dargebotene Hand: 143
Weitere regionale Angebote:
projuventute.ch/elternberatung

Akute Gefahr:
112 · Polizei 117 · Rettung 144