

MARIE HOFMANN

# Wohin MIT MEINEN Gefühlen?

Selbstregulation für Kinder

90 effektive  
ALLTAGS-  
TOOLS  
für Eltern

# ..... Inhalt .....

## **Vorwort.....7**

Einführung in das Thema Selbstregulation..... 7

Ziel und Nutzen des Buches für Eltern..... 8

## **Kapitel 1: Was ist Selbstregulation?.....9**

1. Definition: Selbstregulation und ihre Relevanz für die kindliche Entwicklung. 9

2. Überblick: Die Entwicklung der Selbstregulation im Kindesalter..... 11

*Der Säugling..... 11*

*Das Kleinkind..... 12*

*Das Vorschulkind..... 12*

*Das Schulkind..... 13*

*Der Teenager..... 13*

3. Autoregulierung und ihre Bedeutung für die Entwicklung von Kindern..... 13

*Wirkungen auf die emotionale Entwicklung..... 13*

*Effekte auf die soziale Entwicklung..... 14*

*Auswirkungen auf die akademische Laufbahn..... 14*

*Folgen für die Gesundheit..... 15*

*Langfristige Vorteile guter Selbstregulation im Erwachsenenalter..... 15*

4. Selbstregulierung vs. Selbstkontrolle..... 16

*Selbstkontrolle: eine Sache des Willens..... 16*

*Selbstregulierung: ein komplexer Prozess..... 17*

5. Wissenschaftliche Hintergründe und Forschungsergebnisse..... 19

## **Kapitel 2: Die Rolle der Eltern..... 23**

Warum Eltern eine wichtige Rolle spielen..... 23

*Wie Eltern als Vorbilder agieren können..... 26*

Wichtige Grundsätze für die Förderung der Selbstregulation..... 31

## **Kapitel 3: Emotionale Regulation.....36**

1. Gefühle erkennen und benennen .....37
  - 10 Alltagstools für Eltern: Gefühle verstehen.....37
2. Beruhigungstechniken ..... 48
  - 10 Alltagstools für Eltern: Beruhigungstechniken ..... 48
3. Positive Selbstgespräche.....58
  - 10 Alltagstools für Eltern: positive Selbstgespräche..... 58

## **Kapitel 4: Verhaltensregulation .....69**

1. Regulation des Verhaltens durch Routinen .....70
  - 10 Alltagstools für Eltern: Routinen .....71
2. Belohnungssysteme..... 82
  - 10 Alltagstools für Eltern: Belohnungssysteme.....83
3. Grenzen und Konsequenzen ..... 92
  - 10 Alltagstools für Eltern: Konsequenzen..... 93

## **Kapitel 5: Kognitive Regulation.....104**

1. Aufmerksamkeitssteuerung.....105
  - 10 Alltagstools für Eltern: Aufmerksamkeit fördern..... 106
2. Fähigkeiten zur Problemlösung..... 116
  - 10 Alltagstools für Eltern: Problemlösung..... 118
3. Selbstreflexion und Planung .....127
  - 10 Alltagstools für Eltern: Selbstreflexion..... 129

## **Schlusskapitel: Langfristige Strategien und Ressourcen ..... 141**

Strategien zur nachhaltigen Förderung der Selbstregulation..... 141

Zusammenfassung und Ausblick ..... 144

Dankesworte ..... 146



Was für ein furchtbarer Tag! Sie stehen an der Supermarktkasse und die Schlange vor Ihnen ist endlos. Die Uhr tickt, denn Sie müssen Ihr Kind von der Schule abholen. Auch das Abendessen wartet noch darauf, zubereitet zu werden. Ihre innere Anspannung steigt, doch endlich sind Sie an der Reihe. Plötzlich schiebt sich ein junger Mann vorbei, rempelt Sie an und legt seine Zigarettenschachtel vor Ihnen auf das Band. „Hab’s eilig“, murmelt er. Am liebsten würden Sie jetzt mal so richtig schön ausrasten: die Hände in die Hüften stemmen, den Mann beschimpfen und mit dem Fuß aufstampfen. Doch anstatt sich von der Frustration überwältigen zu lassen, atmen Sie tief durch und zählen innerlich bis zehn. Sie machen sich bewusst, dass ein Ausraster an der Supermarktkasse Ihnen in keiner Weise weiterhilft. So finden Sie Ihre innere Ruhe wieder. Denn: Sie besitzen die wunderbare Fähigkeit der Selbstregulation, die Ihnen dabei hilft, mit stressigen Situationen gelassen umzugehen.

Im Gegensatz dazu kennen Sie gewiss auch den Moment, in dem Ihr Kind in einem Geschäft einen Wutanfall bekommt. Vielleicht war es das Eis, zu dem Sie „Nein“ sagten oder das Spielzeug, das Sie nicht mitnehmen wollten. Ihr Kind empfindet grenzenlose Wut und Enttäuschung, ist aber bislang nicht in der Lage, diese Gefühle selbst zu regulieren. Es lässt alles ungefiltert raus. Dann stehen Sie vor der Herausforderung, die Situation zu deeskalieren und müssen Ihrem Kind helfen, mit seinen Gefühlen umzugehen. Diese ganz alltäglichen Szenarien mit Kindern sind der Grund, warum ich dieses Buch schreibe. Ich bin selbst Elternteil und erlebte oft Situationen, in denen ich mir wünschte, mein Kind könnte Emotionen besser regulieren. Ich befasste mich eingehend mit meinem Kind und seiner Gefühlswelt. Daraufhin entwickelte ich Strategien, um seine Fähigkeit zur Selbstregulation zu fördern.

Und ebendiese Alltagstools möchte ich anderen Eltern mitgeben. Dieses Buch ist ein Leitfaden, der Sie dabei unterstützt, die Entwicklung einer gesunden Selbstregulierung – auch Autoregulierung genannt – Ihres Kindes zu fördern. Es erklärt anhand wissenschaftlich fundierter

Erkenntnisse, was Selbstregulation ist und warum sie so wichtig für die kindliche Entwicklung ist. Im Fokus stehen vor allem praxisnahe Tools und Strategien, die Ihrem Kind dabei helfen, seine Verhaltensweisen sinnvoll zu steuern. Überdies werden Sie es besser verstehen und bedürfnisorientiert mit seinen Gefühlsausbrüchen umgehen können.

## **Einführung in das Thema Selbstregulation**

Selbstregulation ist die Fähigkeit, die eigenen

- Gedanken,
- Gefühle und
- Verhaltensweisen

bewusst zu steuern sowie mit den sozialen Erwartungen und eigenen Zielen in Einklang zu bringen. Nur, wer über eine gute Selbstregulation verfügt, kann den Anforderungen im Alltag gerecht werden. Anders als wir Erwachsene verfügen Kinder nicht über eine fertig entwickelte Auto-regulierung. Das liegt einfach daran, dass ihr Gehirn noch unausgereift ist. Starke Gefühle wie Wut, Trauer, Frustration und Enttäuschung stellen Kinder vor große Herausforderungen. Sie reagieren dann in der Regel nicht so, wie wir Erwachsene es erwarten. Stattdessen „rasten sie aus“: Sie schalten auf stur, schlagen um sich, werfen sich auf den Boden oder brechen in Tränen aus. Das führt wiederum häufig zu Streit, ellenlangen Diskussionen und noch mehr Frust.

Dabei ist es erst mal vollkommen normal, dass ein Kind mit starken Gefühlen anders umgeht als wir Erwachsenen. Es muss ja erst lernen, wie es seine Emotionen und Reaktionen angemessen kontrolliert. Dieser Prozess erfordert Zeit und Geduld, aber auch Ihre aktive elterliche Unterstützung. Denn: Als Vorbild Ihres Kindes liegt es an Ihnen, ihm beizubringen, wie es seine Gefühle versteht und richtig auslebt. Außerdem ist es Ihre Aufgabe, ihm zu zeigen, welches Verhalten in unserer Gesellschaft passend ist – und welches eben nicht. Es lohnt sich, dieses Thema mit Ihrem Kind gemeinsam bewusst anzugehen. Lernt es frühzeitig, Gefühle zu erkennen und zu regulieren, geht es später mit Frust, Ärger und Stress

gelassener um. Es findet konstruktive Lösungen und pflegt intensive soziale Beziehungen. Die Aufgabe, Ihr Kind beim Erwerb einer gesunden Selbstregulation zu unterstützen, ist gewiss nicht einfach. Doch dieses Buch wird Sie dabei unterstützen, versprochen!

## **Ziel und Nutzen des Buches für Eltern**

Ich schreibe diesen praxisnahen Ratgeber, um Eltern dabei zu unterstützen, die Fähigkeiten zur Selbstregulation ihrer Kinder zu fördern. Es umfasst eine vielseitige Sammlung an

- wissenschaftlich fundierten Informationen,
- praxisnahen Tipps und
- hilfreichen Werkzeugen,

die Ihnen helfen, Ihr Kind auf seinem Weg zu einem selbstregulierten Menschen zu begleiten. Dieses Buch kombiniert dementsprechend praxisnahe Tipps mit den Erkenntnissen aktueller Studien. Es bietet Ihnen Einblicke in die neuesten Erkenntnisse der Forschung zur Selbstregulation. Außerdem zeigt es Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese Einsichten im Alltag umsetzen. Sie erhalten praktische Anleitungen und Werkzeuge, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind durchführen. Dadurch begreift es seine Gefühle besser und kann sie in die richtigen Bahnen lenken. Alle Tools lassen sich einfach anwenden und flexibel an die Bedürfnisse der Familie anpassen. Beim Lesen der einzelnen Kapitel verstehen Sie, wie Sie Ihrem Kind die perfekte Umgebung schaffen, um seine Fähigkeit zur Selbstregulierung zu stärken. Das Buch bietet Ihnen alles, was Sie brauchen, um Ihr Kind auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, resilienten und sozial kompetenten Erwachsenen zu begleiten. Und diese Eigenschaften sind wichtig, damit es später ein erfülltes und ausgeglichenes Leben führt.



# Was ist Selbstregulation?

Vielleicht haben Sie sich mit dem Thema Selbstregulation bislang nicht genauer befasst? Das ist gar kein Problem! In diesem ersten Kapitel rolle ich die Thematik ganz ausführlich auf. Lesen Sie hier, was genau sich hinter dem Wort verbirgt, und warum diese Fähigkeit bedeutend für die Entwicklung Ihres Kindes ist. Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, wie sich die Autoregulierung als Kompetenz im Laufe der Kindheit entwickelt. Erfahren Sie, wie sie die emotionale, soziale und akademische Entwicklung beeinflusst. Ebenso fasse ich Ihnen die wichtigsten langfristigen Vorteile einer starken Selbstregulation zusammen. Von diesen profitiert Ihr Kind auch als Erwachsener noch! Überdies erläutere ich Ihnen die Unterschiede zwischen den Worten „Selbstregulation“ und „Selbstkontrolle“. Sie klingen ähnlich, haben aber verschiedene Bedeutungen. Auch einen Blick auf wissenschaftliche Hintergründe und Forschungen werfen wir. Also dann: Lassen Sie uns beginnen und gemeinsam den ersten Schritt auf Ihrer Reise zu einer besseren Autoregulierung Ihres Kindes gehen.

## **1. Definition: Selbstregulation und ihre Relevanz für die kindliche Entwicklung**

Selbstregulation ist eine wichtige Fähigkeit für uns Menschen. Wer sie besitzt, kann seine Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen eigenständig steuern. Um das zu erreichen, ist eine ausgeprägte Impulskontrolle notwendig. Sie kennen das wahrscheinlich: Manchmal würden Sie vor Wut gerne etwas durch die Gegend werfen. Aber Sie unterdrücken diesen Impuls, weil Sie eine ausgeprägte Selbstregulation haben. Sie sind in der Lage, langfristige Ziele im Auge zu behalten und dementsprechend zu handeln.

Wenn Ihr Chef Sie völlig zu Unrecht rügt, liegt Ihnen vielleicht manchmal eine Beleidigung auf der Zunge. Doch Sie verkneifen sich diese, weil Sie wissen, dass Sie Ihren Job brauchen. Sie haben das Ziel, die Abteilung zu wechseln, in der Sie einen neuen Vorgesetzten und mehr Gehalt bekommen. Das bedeutet aber auch, dass Sie sich zurücknehmen und Ihre Impulse kontrollieren müssen. Sie benötigen die Fähigkeit, Ihre Gefühle zu regulieren.

Der Begriff „Selbstregulierung“ – oder auch „Autoregulation“ – umfasst verschiedene Dimensionen. Dazu gehören neben der emotionalen Regulation auch die Verhaltenssteuerung und die kognitive Kontrolle:

- Emotionale Regulation bedeutet, dass ein Mensch in der Lage ist, seine Gefühle zu erkennen, zu verstehen und angemessen auszudrücken.
- Verhaltenssteuerung bezieht sich auf die Fähigkeit, impulsive Reaktionen zu unterdrücken. Stattdessen handeln wir in Übereinstimmung mit sozialen Normen und Regeln.
- Kognitive Kontrolle meint, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, Pläne zu schmieden und Probleme zu lösen.

Die Relevanz der Selbstregulation im Leben eines Kindes ist enorm. Kinder, die ihre Emotionen und Verhaltensweisen gut regulieren können, profitieren von allerhand Vorteilen. Sie sind erfolgreicher in der Schule, gehen starke soziale Beziehungen ein und sind resilienter gegenüber Stress und Herausforderungen. Diese Fähigkeiten sind eine wichtige Stellschraube für die kindliche Entwicklung. Überdies legen sie den Grundstein für ein ausgeglichenes Erwachsenenleben.

Schon Kinder werden heutzutage mit einer Vielzahl an Reizen und Erwartungen konfrontiert. Deshalb ist die Selbstregulation wahrlich eine Schlüsselkompetenz. Sie ermöglicht es Kindern, ihr Augenmerk nicht nur auf den gegenwärtigen Moment zu legen. Stattdessen behalten sie auch langfristige Perspektiven im Blick. Ein Kind, das sich gut selbstregulieren kann, findet sich in stressigen oder unvorhersehbaren Situationen souverän zurecht. Es kann konstruktive Mechanismen zur Bewältigung

dieser entwickeln. Dadurch entsteht ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, was die allgemeine Lebenszufriedenheit steigert.

Eltern spielen eine entscheidende Rolle dabei, ihre Kinder bei der Entwicklung dieser Fähigkeit zu unterstützen. Durch eine einfühlsame Führung leisten Sie einen wesentlichen Beitrag. Nutzen Sie das und sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ein selbstregulierter, widerstandsfähiger und kompetenter Erwachsener wird.

## **2. Überblick: Die Entwicklung der Selbstregulation im Kindesalter**

Die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren, lernt ein Kind keinesfalls von heute auf morgen. Die Entwicklung ist ein langwieriger Prozess, der schon in der frühen Kindheit beginnt, aber erst im Jugendalter abgeschlossen ist.

### **Der Säugling**

Schon im Säuglingsalter zeigen Kinder erste Ansätze dazu, ihre inneren Zustände zu regulieren. Sie besitzen angeborene Fähigkeiten, die sie nutzen, um sich zu beruhigen. Zum Großteil benötigen Babys aber noch die Begleitung durch ihre Bindungspersonen. Indem Sie auf Ihr Baby reagieren und auf seine Bedürfnisse eingehen, setzen Sie den Grundstein für eine effektive Autoregulation. Gerade, wenn es um das Schlafen, die Gefühle und die Aufmerksamkeit geht, sind Bezugspersonen essenziell. Sie zeigen, wie sich diese Zustände regulieren lassen – und das meistens sogar ganz unbewusst.

Denn: Sie nehmen ein Signal des Säuglings wahr, interpretieren es und reagieren angemessen und feinfühlig darauf. Jammert das Baby, heben Sie es auf den Arm und sprechen beruhigend zu ihm. Es lernt: „Nähe hilft mir, meine Ängste zu regulieren.“ Tut sein Bäuchlein vor Hunger weh, schreit es lautstark. Bekommt es dann umgehend seine Milch, so begreift es mit der Zeit: „Ich muss mich rechtzeitig bemerkbar machen, um meinen Hunger zu stillen.“ Der Satz „Lass es auch mal schreien!“ gehört ganz klar

in die Kategorie „Pädagogik aus dem letzten Jahrhundert“. Mittlerweile ist erwiesen, dass Kinder in den ersten Jahren die elterliche Begleitung und Unterstützung brauchen. Und dazu gehört, unmittelbar und empathisch auf ihre Signale und Bedürfnisse zu reagieren.

## **Das Kleinkind**

Ein Kleinkind fängt an, seine Gefühle bewusster wahrzunehmen. Es setzt nun auch schon Strategien ein, um diese Emotionen zu regulieren. Manche Eltern sind verwundert, wenn sich ihr Kind um den ersten Geburtstag herum plötzlich vor Wut schreiend auf den Boden schmeißt. Etliche Kinder kneifen, hauen, boxen oder treten. Das ist für Eltern nicht schön, aber ein Entwicklungsschritt, der einfach dazugehört.

Sie als Elternteil können Ihrem Kind schon jetzt Werkzeuge mitgeben, damit es seine Gefühle besser verstehen und steuern kann. Ein Emotionsrad oder Gefühlskarten sind hierbei wertvolle Tools. Sie helfen dem Kind, Emotionen zu identifizieren und zum Ausdruck zu bringen, ohne handgreiflich zu werden.

## **Das Vorschulkind**

Je älter Ihr Kind wird, desto komplexer werden auch seine Mittel zur Selbstregulation. Ab einem Alter von vier bis fünf Jahren kann ein Kind längerfristige Ziele verfolgen. Dementsprechend ist es ihm auch wichtig, sein Verhalten so zu steuern, dass es seine Träume erreicht. Es fällt ihm außerdem leichter, Ablenkungen zu widerstehen und Frustrationen zu tolerieren.

Unterstützen Sie Ihr Kind auch in diesem wichtigen Entwicklungsschritt. Reflektieren Sie problematische Situationen und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Schlagen Sie alternative Verhaltensweisen vor. Der Einsatz von Belohnungstafeln oder Punktesystemen hat sich in dieser Phase bereits zahlreich bewährt.

## **Das Schulkind**

Mit Beginn der Schulzeit wird das Gefühlsleben Ihres Kindes immer facettenreicher. Umso anspruchsvoller sind die Strategien, mit denen es seine Emotionen selbst reguliert. Hat ein Kind beispielsweise Angst vor der Schule? Dann ist jetzt wichtiger als früher, der Ursache auf den Grund zu gehen – und zwar mit Ihnen als Unterstützung.

Schulkinder müssen wissen, woher ihre Gefühle herkommen und wie sie mit diesen umgehen. Oft helfen Routinen und eine gezielte Förderung des Selbstvertrauens, um Ängste, Zweifel, Wut und Trauer bei einem Schulkind anzugehen.

## **Der Teenager**

Im Jugendalter wird die Selbstregulation zunehmend autonom. Jugendliche beginnen, ihre eigenen Werte und Ziele zu formulieren und lernen, dass sie Verantwortung für ihre Entscheidungen übernehmen müssen.

Doch auch in dieser Phase benötigt Ihr Kind noch Sie als Unterstützung. Nun ist es entscheidend, dass Sie ihm Raum für Diskussionen und Reflexion bieten. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich selbst zu hinterfragen, damit es sich weiterentwickeln kann.

# **3. Autoregulierung und ihre Bedeutung für die Entwicklung von Kindern**

Sie sehen schon: Die Selbstregulation ist eine unerlässliche Fähigkeit. Vor allem ist sie von zentraler Bedeutung für die emotionale, soziale und akademische Entwicklung von Kindern. Sie bildet die Basis für ein erfülltes Leben und hat weitreichende Auswirkungen auf verschiedene Entwicklungsgebiete sowie die Gesundheit.

## **Wirkungen auf die emotionale Entwicklung**

Ein Kind, das seine Emotionen versteht und angemessen ausdrücken kann, entwickelt eine gesunde emotionale Intelligenz. Insofern kann es:

- besser mit Stress umgehen
- gegenüber Herausforderungen eine positive Einstellung entwickeln
- die eigenen Gefühle in Worte fassen
- Missverständnissen und Konflikten vorbeugen

Mit einer soliden Autoregulation steigert Ihr Kind sein eigenes Wohlbefinden. Gleichzeitig baut es harmonische Beziehungen auf – sowohl innerhalb der Familie als auch mit Gleichaltrigen.

### **Effekte auf die soziale Entwicklung**

Stellen Sie sich vor, ein fünfjähriges Vorschulkind haut, boxt und schreit in jeder Konfliktsituation wie ein zweijähriges Kleinkind. Ihm mangelt es an der Fähigkeit der Selbstregulierung. Dieses Defizit erschwert es ihm natürlich, eine positive Beziehung zu Gleichaltrigen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Es zeigt keine Empathie, fühlt sich nicht in andere ein und löst Konflikte körperlich statt konstruktiv. So baut es kein stabiles soziales Netzwerk auf, das so wichtig für Wachstum, Gesundheit und Entwicklung ist. Deshalb ist die Fähigkeit zur Selbstregulierung auch immens bedeutsam für die soziale Reifung eines Kindes.

### **Auswirkungen auf die akademische Laufbahn**

Der schulische Erfolg wird ebenfalls durch den Faktor Selbstregulierung geprägt. Kann ein Kind die eigenen Emotionen und das eigene Verhalten regulieren, so hat es viele Vorteile. Es ist in der Lage, seine Anstrengungen zu steuern und seine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Es plant Aufgaben und führt sie bis zum Ende durch. Frustrationen werfen ein solches Kind nicht gleich aus der Bahn. Es hat ein langfristiges Ziel, wodurch es effektiv lernen und Herausforderungen annehmen kann. Bei Rückschlägen lässt es sich nicht so leicht entmutigen. Die aktuelle Studienlage ist eindeutig: Kinder, die ausgeprägte Selbstregulierungsfähigkeiten haben, erbringen in der Schule bessere Leistungen und sind in ihrer akademischen Laufbahn erfolgreicher.

## **Folgen für die Gesundheit**

Auch für die physische und psychische Gesundheit spielt die Autoregulation eine entscheidende Rolle. Ein Kind, das früh lernt, seine Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren, entwickelt gesündere Lebensgewohnheiten. Es kann Stress besser bewältigen und vernünftige Entscheidungen in puncto

- Ernährung,
- Schlaf
- und Bewegung

treffen. Daraus resultiert ein gesünderer Lebensstil, welcher das Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und andere chronische Erkrankungen verringert. Wer sich gut selbst regulieren kann, erkennt Gefahren besser und vermeidet riskante Verhaltensweisen. Auch das trägt zu einer besseren physischen Verfassung bei.

Natürlich beeinflusst die Fähigkeit zur Selbstregulierung auch erheblich die Psyche. Wer Stress und Emotionen gut bewältigt, hat ein höheres Selbstwertgefühl. Angst und Depressionen treten seltener auf. Denn: Wenn ein Kind lernt, wie es mit negativen Gefühlen umgeht, lässt es sich als Erwachsener nicht einfach davon überwältigen. Das reduziert das Risiko von emotionalen Problemen und fördert das psychische Wohlbefinden.

## **Langfristige Vorteile guter Selbstregulation im Erwachsenenalter**

Sie sehen: Es lohnt sich für Ihr Kind, frühzeitig Mechanismen zur Selbstregulation zu erlernen. Doch nicht nur in der Kindheit profitiert Ihr Kind. Auch im Erwachsenenalter brauchen wir alle diese Gabe, weil sie verschiedene Lebensbereiche beeinflusst. Wenn Erwachsene gelernt haben, ihre Fähigkeiten gut zu regulieren, werden sie:

- mit Stress und Unsicherheiten angemessen umgehen
- sich langfristige Ziele setzen und diese ehrgeizig verfolgen